मोहन ग्रन्थ माला—३

स्त्री कर्तव्य शिक्षा

लेखक—
छविनाथ पाण्डेय
बी० ए० एल० एल० बी०

प्रकाशक—
हिन्दी-साहित्य कार्यालय
५१, ५२ बड़तल्ला स्ट्रीट, कलकत्ता

मिलनेका पता—
हिन्दी पुस्तक एजेन्सी
१२६, हरिसन रोड, कलकत्ता

प्रथम संस्करण २००० } आश्विन १६८१ { मूल्य सजिल्द २।) रेशमी २॥)

प्रकाशक—
बजरंगलाल लोहिया
५१, ५२ बड़तल्ला स्ट्रीट, कलकत्ता।



मुद्रक—
किशोरीलाल केडिया
वणिक् प्रेस
१, सरकार लेन, कलकत्ता।



बाबू राधाकृष्णजी नेवटिया, कलकत्ता।



विद्यानुरागी, उदारहृदय, सुहृद्वत्सल,
परम उत्साही, मारवाड़ी नवयुवक
बाबू राधाकृष्णजी नेवटिया
की
सेवामें—

प्रिय राधे,

स्त्री-शिक्षामें तुम्हारा प्रकृत अनुराग है। यह पुस्तक स्त्री-शिक्षासे सम्बन्ध रखती है। अतः सस्नेह इसे तुम्हें समर्पित करता हूं। आशा है 'सुदामाके तण्डुल' की नाईं इसे अपनाकर मुझे पोषित करोगे।

चिरस्नेही—
छविनाथ

निवेदन

बहुत दिनोंसे इच्छा थी कि स्त्री-शिक्षापर कोई पुस्तक लिखू। हिन्दी, बङ्गला तथा अङ्गरेजीकी पुस्तकोंकी छानवीनसे कुछ मसाला संग्रह किया था और कुछ निजी अनुभवोंका भी खजाना पास था। इससे अनेक बार क़लम उठाई, दो चार पन्ने लिखे पर कलम आगे न बढी। समयकी प्रगतिके साथ ही साथ उत्साह भी कम होता गया और मेरा विचार कालके कवलमें सदाके लिये विलीन होगया होता यदि मेरे सुहृद बाबू शम्भू-प्रसादजी वर्माने मुझे पुन उत्साहित न किया होता।

इस पुस्तकके लिखनेका विशेष कारण यही था कि स्त्री-शिक्षासे सम्बन्ध रखनेवाली पुस्तकें अभीतक हिन्दी संसारमें बहुत कम हैं और जो हैं उनमेंसे कुछ तो अधूरी हैं और कुछकी भाषा इतनी कठिन या भद्दी है कि साधारण स्त्रिया उन्हें समझ ही नहीं सकतीं। इस पुस्तकमें जहा स्त्रियोंके लाभदायक सभी विषयोंपर प्रकाश डालनेकी कोशिश की गई है वहा बोलचालकी भाषाका ही प्रयोग, जहातक हो सका है, किया गया है। मेरी इच्छा थी कि पुस्तक सचित्र निकाली जाय। पर कई कारणोंसे ऐसा नहीं हो सका। इसका मुझे खेद है।

यदि स्त्री-समाजने इस पुस्तकका यथोचित आदर किया तो मैं शीघ्र ही उनकी सेवामें कुमारी-कर्तव्य-शिक्षा, दम्पति कर्तव्य-शिक्षा और विधवा कर्तव्य शिक्षा लेकर उपस्थित हूगा।

अन्तमें मैं उन मित्रोंको धन्यवाद देता हू, जिनकी कृपासे मैं इस रूपमें इस पुस्तकको रख सका हू। आवरणके चित्रके लिये मैं अपने मित्र प्रसिद्ध चित्रकार बाबू रामेश्वर प्रसादजी वर्माका विशेष कृतज्ञ हू।

कलकत्ता प्रवास
नवरात्र १९८१

छविनाथ पाण्डेय

विषय सूची

स्त्री कर्त्तव्य शिक्षा



गृहिणी गृहकी शोभा



गृहस्थीके सुख, बढ़ती तथा वैभवका सारा दारमदार गृहिणी परही रहता है। केवल रुपयोंके खजानोंसे ही गृहकी दशा सुसम्पन्न नहीं हो सकती। गृहिणी जितनी ही निपुण और चतुर होगी गृहस्थी उतनीही सुन्दर रहेगी। इसके लिये गरीबों या अमीरोंका कोई विचार नहीं है। यदि गृहिणी चतुर नहीं है तो बहुत धन भी किसी कामका नहीं और यदि गृहिणी चतुर है तो थोड़ेसे धनसे ही गृहस्थी चमक उठेगी। कमरोंमे किमख्वाब तथा जरी ही क्यों न बिछा दीजिये, सोने चांदीके बर्तनोंकी ढेरीही क्यों न लगा दीजिये पर यदि कोई देखभाल करनेवाला नहीं है, उनकी सम्हाल रखनेवाला कोई नहीं है तो उनका होना न होना बराबर है। आवश्यकता है देखभाल और परिष्कारकी। भारतीय परि-

वारमें इस बातका प्रायः अभाव देखनेमें आता है। बच्चोंके ही कपड़े आदि ले लीजिये। आपने बड़े शौकसे कामदार मखमल या जरीका एक अंगा बच्चेके लिये बनवा दिया। कलही आपको किसी मित्रके यहां दावतमें जाना पड़ा। बड़े शौकसे कपड़ा पहनाकर आप बच्चेको साथ ले गये। बच्चा लौटकर घर आया। माताने कपड़ा उतारा। कपड़ा कीमती है। बड़ी सावधानीसे रखनेकी चीज है। धीरे धीरे उसे चौपतकर ठीक तरहसे रखना चाहिये क्योंकि जरा भी शिकन पड़ी कि वह खराब हुआ। पर साधारणतःमातायें क्या करती हैं। उन्हें उठाया और योंही अनाप शनाप लपेटकर सन्दूकमें ठूस दिया या तकियाके नीचे दबा दिया कि कल रख देंगे। वह दब दबाकर इतना खराब हो गया कि दूसरी बार पहनने लायक ही नहीं रहा।

एक दूसरा उदाहरण और ले लीजिये। पुराने जमानेमे हमारे यहां गांती बांधनेकी चाल थी अर्थात् बच्चोंको कपड़ा पहनाकर ऊपरसे एक सफेद कपड़ा उनके पीठ और पेटके चारो ओर बांध दिया जाता था। इससे

डा लाभ होता था। एक तो लड़केके शरीरकी रक्षा होती थी और दूसरे उसके कपड़े खराब होनेसे बचते थे। बच्चोंके मुंहसे लार अधिक टपकती है। गांती रहनेसे लार गांतीके कपडे पर पड़ती है और पहने हुए कपड़े साफ बच जाते हैं। पर आजकलकी स्त्रियां उसे बेकाम समझकर नही बांधती। यदि गृहिणी चतुरा है तो वह बच्चोंके कपडोंकी रक्षाका प्रबन्ध अवश्य करती है नही तो लार टपक टपककर और मिट्टी तथा गर्दा पड़कर कपड़े गन्दे हो जाते हैं। उनमेंसे बदबू आने लगती है और कभी कभी तो इनके कारण ऐसी बीमारियां पैदा हो जाती है कि बच्चोंके प्राण पर आ बनती है।

एक तीसरा उदाहरण किसी किसी समाजमें और मिलता है। बर्तनोंको मलकर साफ रखना वे अनावश्यक समझते हैं। कहीं कहीं घीका प्रयोग इतना अधिक होता है कि वह अति हो जाती है। कोई भी बर्तन ऐसा नहीं मिलता जिसमें घीकी चिकनाहट नही आती हो। कभी कभी तो घीके सड़जानेसे इस तरहकी बदबू

आने लगती है कि उन वर्तनोमें भोजन या जल नही ग्रहण किया जा सकता। क्या यह गृहिणीकी उदासीनता और लापरवाही नहीं है? यदि गृहिणी चतुर है तो वह नौकरोंसे खटाई या गोवर लगवाकर वर्तनोंको अच्छी तरह साफ करवावेगी।

जिस गृहस्थीमें अच्छा प्रबन्ध नही है वह गृहस्थी भार स्वरूप है। वह उस व्यापारीकी नाव है जिसमें तरह तरहके पदार्थ लदे हैं पर उनका कोई प्रयोग या उपयोग नहीं है और जहां कही स्थान मिला वस्तुयें गांज दी गई है। घरमें अनेक नौकर चाकर काम कर रहे हैं पर काम ठीक नहीं हो रहा है। वेतन पाते हैं और पड़े रहते हैं। नम्बरकी पूर्ति उनसे भले ही हो जाती है पर गृहकार्यमें उनसे किसी तरहकी सहायता नही मिलती। कोई बैठा बैठा ऊंघ रहा है और कोई तर, तरकारी खरीदनेमे ही दिन विता देता है और फिर भी पूरा नही पड़ता। जो काम एक वारमे हो सकता है उसके लिये दस वार दौड़ना पड़ता है और फिरभी समयपर वह नहीं मिल जाती। उदाहरणके लिये

जिस घरमें इन्तजाम ठीक है उस गृहस्थीकी गृहिणी प्रतिदिनको आवश्यक वस्तुओंका एक फहरिस्त बना लेगी और प्रतिदिन प्रातःकाल नौकरके हाथमें रुपया और पुरजा रख देगी। नोकर एकही बारमें सब सामान लाकर रख देगा और छुट्टी पाजायगा नहीं तो अविचारवान गृहिणी सवेरे नौकरसे कहेगी— दूध लाओ, आठ बजते बजते बोलेगा 'तरकारी' लाओ। इस समयतक भी उसने देखभाल नहीं कर लिया है कि और तो कोई चीज नहीं मंगानी है। रसोइयेमें गई तो मालूम हुआ कि निमक और हींग नहीं है। तो नौकर बाजार भेजा गया कि जाकर पहले नमक लेता आवे तब हींग लाना। विचारा दो बार दौड़कर निमक हींग लाया तबसे भोजनका समय हुआ। घरके सरदार खाने बैठे तो देखा कि न तो भांड़में घी है और न नींबू तथा चटनी है। चलिये एक तरफ तो थाली परसी जा रही है और दूसरी ओर घी तथा नींबू और चटनीके लिये दौड़ धूप हो रही है। तरकारीमें जरा निमक कम मालूम हुआ। निमक मांगा गया तो

पिसा नही है, मजदूरनी उसे पीसनेके लिये बुलायी गयी। इस तरह सब साधन, सामग्री रहते हुए भी प्रवन्धको कमी या खराबीके कारण गृहस्थी भार स्वरूप हो जाती है। कभी कभी कोई सामान इतना अधिक मंगा लिया जाता है कि उसके रखनेका कोई ठिकाना नही रहता। वह इधर उधर मारा मारा फिरता है या उसे कुत्ते बिल्ली सार्थक करते हैं। एक गृहस्थके यहांका हाल मुझे मालूम है। उसके घरके अधिकांश प्राणी ठंढा (वासी) भोजन करते थे और सेरो रोटियां बैलोको खिलायी जाती थीं। उससे इस तरहकी बर्बादीका कारण पूछा गया तो उसने उत्तर दिया कि बहू नयी है अन्दाजा नही मिलता इससे ज्यादा आंटा सान (गूंथ) देती है। मैंने कहा तो घरकी और स्त्रियां उसकी सहायता क्यो नही करती। जो जानती और समझती हैं उन्हें उचित है कि सब समान ठीक ठीक निकाल दिया करें। उसने कहा—ठीक है। पर मैं आज भी जानता हूं कि उस घरकी वही पहलेकीसी हालत है। यह गृहिणीकी लापरवाही या बदइन्तजामीका परिणाम है।

पर यदि गृहिणी चतुर है, कर्तव्यशील है तो वह सभी वस्तुओंको इस तरह सम्हाल कर रखेगी, इस तरह साफ सुथरा करके रखेगी कि देखकर चित्त प्रसन्न हो उठेगा और खराबीको कहीसे गन्ध भी नहीं आ सकती। उसके प्रबन्धकी खूबीमें घरके दोष छिप जायंगे। उसने घरको साफ सुथरा बना रखा है। बिस्तरेपर किमख्वावके स्थानपर मोटे तांतका खद्दर ही है पर है वह साफ, धुला हुआ। गृहस्थीमें सामान थोड़े हैं पर जो हैं वे ठीक तरहसे रखे गये हैं, भाडमें निमक भी है, घी भी है, चावल भी है, दाल भी है, हलदी भी है, मशाला भी है और सब इस तरहसे सजाया हुआ रखा है कि अनजान आदमी भी केवल इशारामात्रसे सब वस्तु पा सकता है। हमारे दर्जेमें एक बहुत गरीब लड़का पढता था। गरीबीने उसपर इतनी कृपा की थी कि शायद ही कभी उसे पेटभर भोजन नसीब होता था। दर्जेके लड़के चन्दा आदिसे उसे पुस्तक आदि खरीदवा देते थे। कापियों और कलमोतकके लिये उसके पास पैसे नहीं थे। उसके कपड़ेमें सौ सौ पेवंदे लगे रहते थे।

पर थे वे साफ और स्वच्छ। दर्जके कुछ लड़के उसकी हंसी उड़ाया करते थे। पूछनेपर मालूम हुआ कि प्रति रविवारको उसकी मां अपने हाथोसे उसके कपड़ेको साबुनसे साफ कर देती है। इस स्त्रोको सुगृहिणी कहते है और ऐसी रमणियोसे ही गृहकी वास्तविक शाभा है। उपरोक्त प्रकारकी रमणीकी कार्य कुशलतासे गृहका प्रबन्ध इतना साफ सुन्दर रहता है कि दरिद्रता उस घरमें प्रवेश करके भी विस्मय प्रगट करती है कि कहो वह अपना रास्ता और शिकार भूल तो नहीं गयी है। उस चिकनका अ गा किस कामका जिसमें सौ जगह दाग लगी हो और जिससेसे पसीनेकी वदबू आती हो।

अमीरोके घरका मासिक खर्च लम्बा चौड़ा होता है। खर्चके चिट्ठे को देखकर दंग हो जानेमे आता है। सामान भी इस तरह ढो ढोकर आता है कि देखनेवाला घबरा जाता है कि इस घरमे कितने मनुष्य रहते हे। मैंने देखा है कि दश या बारह प्राणोंके लिये मनो तरकारियां आती हैं। दिनभरसे तीन तीन बोझ शाकपात आते हैं, कनस्तरों घी गोदाममें भरे रहते हैं। पर

सन्तोष नहीं रहता। किसीकी आत्माको तृप्ति नहीं मिलती। हमारे एक मित्र बड़े ही अमीर हैं। उनके घोड़ोंको हमने अपनी आंखों कभी भी तैयार नहीं देखा और एक जोड़ी पर तीन घसियारे और प्रति वर्ष १२५ मनसे अधिक चना खर्च होता है। अच्छीसे अच्छी गौओंको हमने उनके यहां देखा पर उनके खूटाके तले आईं कि उनका दूध आधा हुआ। कोई यह नहीं देखता कि ग्वाला कितना दूध दूहता है। नौकर कितना चना भिगोता है और कितना चुराकर बेच देता है। ऐसेही हमारे एक दूसरे मित्र थे। जब कभी हमलोग जलपान करने बैठते तो सौदा बाजारसे आता पर महीनेमें एक दो बार घरसे सड़ी मिठाइयां मेहतरानीको अवश्य दी जाती थीं। यह सुगृहिणीके न होने और गृहस्थीकी ठीक देखभाल न होनेका फल है।

ऐसे घरोंमें न तो कोई वस्तु ठिकाने रह सकती है और न किसीका ठीक तरहसे उपयोग होता है। घरमें मटकामें भरा अन्न पड़ा है, न तो ढंक दिया गया है और न उसकी देखभाल होती है। एक तरफ उसमें हर तरहकी गर्द पड़ रही है,

दूसरी तरफ घुन, पाई, झींगुर और चूहे आदि उसपर कबड्डी खेल रहे हैं। मनमानी घर जानो है, जो जिस वर्तनमेंसे चाहता है चीज निकाल लेता है और खर्च करता है। कोई किसीका हाथ रोकनेवाला नहीं हैं। रसोई घरकी अवस्था देख कर और भी कष्ट होता है। आग जलानेके लिये बोतलमेंसे तेल ढलका दिया जाता है और फिर बोतल वहीं एक कोनेमें फेंक दी जाती है। उसमेंसे तेल गिरता है, परता है पर उसे सम्हाल कर रखनेकी फिकर किसीको नहीं है। महाराजिन, नौकर तथा नौकरानी सदा इसी ताकमें रहती हैं कि कब अवसर मिले और क्या चुरा ले जायं। निमकके भांड़में कभी कभी मीठा रख दिया जाता है और मीठके भांडमें कभी निमक रख दिया जाता है। भोजनके समय चीजें ढूंढने पर भी नहीं मिलतीं। बीमारको समय पर जूस (पथ्य) नहीं मिलता। रोगीको दवा देनेका समय हुआ तो अनोपान नहीं हैं। रातको कहीं मिश्रीकी जरूरत पड़ गई तो सारा घर छान डाला पर मिश्री न मिली।

केवल रुपयेसे ही संसारका सच्चा सुख नही मिल सकता। घरमे अधिक धन न हो फिर भी यदि गृहिणी चतुर है और उसने गृहस्थीका इन्तजाम ठीक तरहसे कर रखा है तो उस गृहस्थीमें जीवनका सच्चा सुख मिल सकता है। इस ससारमे जीवनके सुख दुःखका मिलना गृहिणीकी चतुरता और कार्य कुशलता पर निर्भर करता है। इस लिये हमें स्त्रियोके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध करना चाहिये, उन्हे इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे गृहस्थीको अच्छी तरहसे चलानेकी उनमें पूरी योग्यता आजाय। चाहे कोई गृहस्थ कितना भी धनी या सुसपन्न क्यों न हो यदि उसके गृहकी अवस्था ठीक नहीं है तो उसे वास्तविक सुख नहीं मिल सकता। इससे यदि गरीबके घरमे ठीक प्रबन्ध न हुआ तो उसकी क्या दशा होगी, इसका अनुमान सहजमें ही कर लिया जा सकता है।

कोई कोई स्त्रियां ऐसी होती हैं जो सुबहसे शामतक कडा परिश्रम कर सकती है, गृहस्थीका सारा प्रबन्ध अपने हाथो करती है। जिस किसी काममें लग जाती हैं उसीको अच्छी तरहसे

करती हैं उसीमें सुख मानती हैं। उनके लिये कोई भी काम कठिन नहीं है, दुःखदायी नहीं है। वे किसी भी कामको बेमन हो कर नही करती। हमारे देशमें यदि इस तरहकी रमणियोंकी संख्या अधिक नही तो कम भी नहीं है। संयुक्त प्रान्त कदाचित इस बातमें सब प्रान्तोंसे बढकर निकले पर केवल इतनेसे ही वे सुगृहिणी संज्ञाको नही प्राप्त हो सकती।

सुगृहिणी पदपर पहुंचनेके लिये स्त्रियोंमें और भी अनेक गुण होने चाहिये। जिनका यथासमय वर्णन किया जायगा। यहां पर केवल इतना लिख देना काफी होगा कि अक्सर देखनेमें आया है कि भोजनादि बनानेके कार्यमें निपुण होकर भी स्त्रियां अन्य बातोमें बडी कमी दिखलाती हे। एक तरफ तो भोजन बना रहा है दूसरी तरफ अबोध बच्चा पडा पडा "केहा केहा" कर रहा है या रसोई घरकी गन्दी चीजोंको उठा उठाकर अपने हाथ मुंह और बदनमें पोतता जारहा है अथवा सोंधी मिट्टी ही मुंहमें रख कर पागुर कर रहा है, अथवा पिशाब कर दिया है और उसीमें लोट पोट रहा है,

उधर गृहिणी रसोई बनानेमें इस तरह लगी है कि उसे बच्चेकी चिन्ता नहीं। यदि कहीं भाग्य या अभाग्यवश आंख फिरी भी तो उसे वहांसे उठाकर पोछना पाछना तो दूर रहा उलटे एक थप्पड जमा दिया। लड़का रो पडा। नीचेसे सासजीने गला फाड फाडकर चिल्लाना शुरु किया कि अमुक वस्तु कहां रखी है पर इसकी सारी इन्द्रियां पकवानोंमें इस तरह लगी है कि दूसरे कामकी सुध नहीं। ऐसी अवस्था उत्पन्न होने पर बहुधा कलह पैदा हो जाती है।

रसोईके साथ ही साथ गृहस्थीके अन्य कामोंको भी देखभाल करनी चाहिये। कहीं भीगा कपड़ा तो पड़ा सड नहीं रहा है, छतपर कपड़ा सूखनेको डाल दिया गया है वह सूख गया और वहांसे उठा लिया गया या पानीमें उसी तरह पड़ा भीग रहा है। बालबच्चे ठीक तरहसे खाना पीना पाचुके हैं, उन्हे तेल उबटन हो चुका है, कपड़ा ठीक तरहसे पहना दिया गया है कि नहीं, ठीक समयपर भोजनादिका प्रबन्ध हो जाता है कि नहीं, सबकी आवश्यकता ठीक तरहसे पूरी हो जाती है कि नहीं; लड़के

ठीक चालसे रहते हैं कि नहीं, नौकर चाकर लड़कोंको गन्दी आदत तो नहीं सिखाते, इत्यादि बातोंकी देखरख सुगृहिणीको रखनी चाहिये। आजकल हमारे अमीरोंके घरोंमे लड़कोंका पालन जिस तरह होता है उसे देख कर खेद और कष्ट दोनो होता है। लड़कोंकी देख रेख प्रायः नौकरों और दाइयोंके हाथमे रहती है। छोटेपनसे ही वे लड़कोंमे अनेक तरहकी बुरी आदते डालते है। कितनी माताये ऐसी हैं जो अपने बच्चोंको गाली सिखा देना बड़ा ही अच्छा समझती है और उनके मुंहसे उस मधुर निर्दोष गालीको सुन सुनकर बहुत प्रसन्न होती हैं। उस समय वे यह नही सोचतीं कि अनजानमे वे पुत्रका जीवन नष्ट कर रही हैं। सुगृहिणीका कर्तव्य है कि वह इस तरहकी बातोंको सदा रोकती रहे। इस तरह गृहिणीके ऊपर भार अधिक होगा पर बिना इस तरहके बोझ उठाये गृहस्थी अच्छी नहीं हो सकती, गार्हस्थ्य-जीवन सुखमय नहीं हो सकता। जिसे गृहकी मालकिन बनना है उसे इतनी कठिनाइयोंका सामना अवश्य करना

होगा, उसे इतनी बातोंकी जानकारी अवश्य रखनी होगी। जिन्हे गृहस्थीके सब काम अपने ही हाथों करने पड़ते हैं उनकी तो बातें ही मत कीजिये, जिनकी सेवा टहलके लिये दस बीस दासियां हैं उन्हे भी इसी तरह परीशान रहना होगा, इस तरहका परिश्रम करना होगा। उन्हें हर तरफ अपना ध्यान रखकर नौकर दासियोंसे ठीक ठीक काम लेना होगा। कहनेका मतलब यह है कि वही स्त्री गृहिणी पदको प्राप्त हो सकती है जिसमे गृहस्थीके सभी कामोके पूरा करनेकी योग्यता है, जो सभी कामोंकी चिन्ता रखती है। इस बातको सदा याद रखनी चाहिये कि स्त्री केवल भोजन बनानेके लिये नहीं है, केवल दासीकी तरह टहल बजानेके लिये नहीं है, गृहस्थीके चलानेके लिये कोई कल मशीन नही है। बल्कि गृहस्थीमे जो कुछ है सबकी वह मालकिन है सबकी देखरेख और सम्हालका उसके ऊपर बोझ है। इसी लिये किसी मशहूर कविने लिखा है, "गृहिणी गृहकी शोभा।"

अमीरोंके घरोंमें प्राय-घरकी स्त्रियोंको अपने हाथसे रसोई नहीं बनानी पड़ती। मिसरानिया

इस कामके लिये नौकर रहती हैं। पर गृहिणीको रसोई घरकी सदा देखरेख करनी चाहिये क्योंकि बिना इनकी देखरेखके भोजन ठीक तरहसे नही बन सकता। मिसरानियां जो पावेंगी पका कर रख देगी। उन्हे क्या पता कि आजके भोजनमें क्या विशेषता होनी चाहिये। घरके किस व्यक्तिको कौनसी वस्तु अधिक प्रिय है तथा इस समय किस तरहका भोजन शरीरके लिये अधिक लाभदायक और आवश्यक हो सकता है। केवल मिसरानियोंके भरोसे सारा काम काज चल नही सकता। इस लिये यदि अमीरोंके घरोंकी स्त्रियां केवल मिसरानियां रख कर ही भोजनादिके कामकी ओरसे निश्चिन्त हो जाती है तो वे भारी भूल करती हैं। भला कभी भी यह सम्भव है कि जीवनका सबसे उपयोगी पदार्थ (भोजन) विचारहीन तथा बेजिम्मेदार नौकर द्वारा ठीक तहरसे हो सकता है। जिस घरमें भोजन छाजनका सारा काम स्वयं गृहिणी करती है उस घरमें अन्नपूर्णाका वास रहता है। इसका कारण यह नहीं है कि केवल गृहिणीके पकाने और परोसनेमे कोई विशेष

बात आ जाती है। यह काम तो मिसरानी या ब्राह्मणी भी कर सकती है। इसका विशेष कारण यह है कि उसके स्नेहका मधुर सोता बहकर सब वस्तुओंको अमृत बना देती है। इसीलिये गृहिणीको अन्नपूर्णाकी उपमा देते हैं। भारतवर्षके कवियोंने इस अन्नपूर्णारूपी गृहिणीके यशमे अनेकों सुललित गान गाये हैं।

जिस समय गृहिणी स्वयं रसोई नही बनाती उस समय भी भोजनके समय तो वह अवश्य खडी रहकर घरके हरेक आदमीके खान पान आदिकी देखरेख करती है क्यो कि स्त्रियोंका यह स्वाभाविक कर्म है। वे इसके लिये सदा चिन्तित रहती हैं कि किसे क्या भोजन मिला। यदि स्त्रियोंमेंसे यह भाव दूर हो जाय तो उनका एक प्राकृतिक गुण ही नष्ट हो गया समझिये।



दूसरा अध्याय

स्त्री-शिक्षा

पिछले अध्यायमे बतलाया गया है कि सुगृहिणी पदपर पहुंचनेके लिये स्त्रीको अपने ऊपर अनेक तरहकी जिम्मेदारी लेना होगी। इतनी भारी जिम्मेदारीको निवाहनेके लिये शिक्षा जरूरी है। बिना किसी तरहकी शिक्षाके यह कठिन है कि गृहिणी घरका काम काज अच्छी तरहसे चला सकेगी।

हमारी समाज इतनी अधिक गिर गयी है कि हम स्त्रियोकी शिक्षाको अनावश्यक और बुरा समझते हैं। कितने लोग ऐसे हैं जो स्त्री शिक्षामें अनेक तरहकी बुराई देखते हैं। पर सन्तोष है कि अधिक मतसे यह स्वीकार किया जा रहा है कि स्त्री शिक्षा आवश्यक है और यदि गृहस्थीको हरा भरा रखना है तो स्त्रियोको पढ़ाना लिखाना बहुत जरूरी है। बिना इसके काम नहीं चल सकता।

शिक्षा किस तरहकी हो

अब सवाल यह उठता है कि स्त्रियोंको किस तरहकी शिक्षा दी जानी चाहिये। इस बातपर मतभेद है। कुछ लोगोंका कहना है कि स्त्रियोंको कमसे कम इतनी शिक्षा तो अवश्य दी जानी चाहिये जिससे वे पुरुषोंकी सहधर्मिणी होनेके योग्य होसकें अर्थात् साहित्य, राजनीति, इतिहास आदिकी पूरी जानकारी रखें और अखबारोंकी दैनिक घटनापर वाद विवाद कर सकें। स्त्रियोंको इस तरहकी शिक्षा दी जानी चाहिये या नहीं, इस प्रश्नपर यहां कुछ नहीं कहा जायगा। यहांपर हम संक्षेपमें यही दिखलावेंगे कि सुगृहिणी होनेके लिये स्त्रियोंको किस तरहकी शिक्षा मिलनी चाहिये।

गृहिणीका पहला काम है घरको हराभरा रखना और सब बन्दोबस्त ठीक रखना। इसके लिये लिखना पढ़ना और हिसाब किताबका साधारण ज्ञान जरूर होना चाहिये। रोजाना खर्च लिख लेना बाजारसे जो कुछ सौदा मंगाया जाय उसका भाव और तौल ठीक ठीक समझ लेना, धोबी आदिका हिसाब किताब ठीक तरहसे

रखना गृहिणीके लिये आवश्यक है। इसके लिये इस बातकी कोई आवश्यकता नहीं दिखायी देती कि अपनी बहू बेटियोंको बालिका विद्यालयोंमें त्रैराशिक, पचराशिक, भिन्न और दशमलवके चक्करमे डाला जाय। इसके लिये सबसे उत्तम शिक्षा घरमे हो हो सकती है। साधारण लिखने पढनेका ज्ञान कराकर धीरे धीरे उनके जिम्मे काम सौंपते जाइये। पहले उन्हे धोबी आदिका हिसाब रखनेको दीजिये, फिर बाजारका हिसाब किताब दिखाइये। इसके बाद घरकी देखरेखका भार दीजिये कि वे देखे कि घरमें क्या है, क्या नहीं है,क्या मंगाना है, क्या आया है और किस भाव आया है। इस तरहकी शिक्षासे उनकी बुद्धि जिस तरह परिपक्व होगी वह बालिका विद्यालयो और स्कूलोमे नही हो सकती। अधिकांश हिन्दू गृहस्थोंके घरोंमें पाइयेगा कि शिक्षाके न होनेसे गृहिणियां साधारण हिसाबतक नहीं जानतीं। गृहस्थीका सारा खर्च उनकेही हाथसे होता है। फिरभी यदि उनसे पूछिये कि इस महीनेमें कितना खर्च पड़ा और उस आन्दाजसे कितनेका सामान

अगले मासके लिये आना चाहिये तो सन्नाटेमे आजाती हे। ठीक ठीक उत्तर नही दे सकती। कहीं कहीं तो शिक्षाका इतना अधिक अभाव रहता है कि सीधी तौरसे ५० या १०० की गिनती भी नहीं समझ सकती। प्राय सबका अनुभव है कि स्त्रियोकी गिनती (अंक) की योग्यता २० तक बन्धी है। यदि उन्हे ५० रुपये मागना है तो वे कहती हे बीस, बीस और दस। यदि साधारण शिक्षा भी उन्हें दे दी जाय तो वे इस तरह मूर्खा न रह जायं। धोबीको गिन गिन कर कपड़े तो देती गयीं पर जब उसका हिसाब करना हुआ तो विपत्ति आ गयी। इसलिये बाल्यावस्थासेही लड़कियो-को इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये, इन बातोका ज्ञान करा देना चाहिये जिससे पतिके घर जानेपर उन्हे किसी बातकी कठिनाई न उठानी पड़े। पतिके घरका भार अपने ऊपर लेकर वे सबको सन्तुष्ट तथा प्रसन्न कर सकें। इस तरहके साधारण ज्ञानके न होनेसे गृहिणीको अनेक तरहकी कठिनाइयोका सामना करना पडता है। स्कूली शिक्षामें व्यवहारिक ज्ञान

नहीं रहता। वहां तो भिन्न और मितीकाटा तथा त्रैराशिक और पञ्चराशिककी इतनी तेजी रहती है कि इस तरहकी शिक्षा उन्हें दी ही नहीं जाती और जो वालिकायें स्कूलसेही निकलकर पतिगृहमें ताजी चली जाती हे उनका व्यवहारिक ज्ञान इतना कम रहता हे कि वे पति घरमें किसी तरहको वास्तविक सहायता नहीं दे सकती और साधारण साधारण हिसाव कितावसेभी घवड़ा उठती हैं। धोवीको कपड़ा देनेमें तीन वार गिनती हें और मिलान नही मिलता। कागजपर लिखा है तीस नो कपड़ा उतरता है वत्तीस। इसलिये स्कूली पढाईके साथ साथ या अलग बालकालसेहो यदि घरोमें लड़कियोंको इस तरहका व्यवहारिक ज्ञान नहीं कराया जाता तो उनके जीवनको कठिनाई किसी भी तरह हल नहीं हो सकती और उन्हें अनेक तरहके सङ्कटोंमें पड़ना अनिवार्य है।

साफ और सुन्दर लिखावट

पर इतनेसेही काम नहीं चल सकता। गृहिणीके ऊपर और बातोकीभी जिम्मेदारी

है। हिन्दू परिवारके सगठन तथा प्रथाके अनुसार सन्ततिका बालकाल माताओंकी गोदमेंही बीतता है। वही उनका पालन पोषण होता है और वहो वे बढ़ते तथा विकसित होते हे। बालकालका असर अमिट होता है तथा बालक उसे अति सहजमे ग्रहण कर लेता है। इसलिये इस उमरमें बालकोको ठीक रास्तेपर ले चलनेकेलिये, उन्हे उपयोगी शिक्षा देनेकेलिये माताओकी शिक्षा अनिवार्य हे। यदि वे शिक्षिता हैं तो अपनी सन्ततिको भी उचित शिक्षा दे सकती हैं। इसकेलिये सबसे बड़ी और सबसे पहली आवश्यकता सुन्दर अक्षर बनानेकी है। स्त्रियोंको सुन्दर अक्षर लिखनेका अभ्यास करना चाहिये। इससे कई तरहके लाभ होते हैं। पहले तो शुद्ध और साफ लिखनेसे हिसाब किताबमें किसी तरहकी गड़बडी नहीं पड़ सकती। दूसरे सुन्दर मोतीके सदृश अक्षरोको देखकर सबका चित्त प्रसन्न हो उठता है और तीसरे सन्ततिपर इसका अच्छा प्रभाव पडता है। वे भी सुन्दर लिखनेकी आदत डालते हैं। एक सज्जनका हाल यहां लिखते हैं। अपने

लड़कोके लिये मास्टर रखते समय वे सदा इस बातका ख्याल रखते थे कि मास्टरका हरफ कैसा बनता है। उनको इस बातकी परवा नहीं रहती थी कि मास्टरमे शिक्षाकी कितनी अधिक योग्यता है। वे कहा करते थे कि एम० ए० पास करकेही कोई शिक्षक होनेका योग्यताका दावा नहीं कर सकता। योग्य शिक्षककी पहली पहचान यही है कि उसका अक्षर अच्छा बनता हो। जो स्वयं खराब लिखता है वह दूसरोको अच्छा लिखना कहांसे सिखा सकता है। सुन्दर लिखावटपर वे बड़ा जोर देते थे। बात भी एक तरहसे ठीक है। सुन्दर अक्षरकी कदर हर हालतमें होती है। सबसे पहले परीक्षाको ही ले लीजिये। यदि अक्षर सुन्दर और साफ है तो परीक्षक खुश होकर पानोका मोल नम्बर लुटा देता है। प्रश्नोके उत्तरोको पढ़ता है और विचारकर नम्बर देता है। पर यदि लिखावट खराब है तो वह उत्तरकी कापी देखकर ही घबरा जाता है, बेमन होकर पन्नोंको इधर उधर उलटता है और उदासीन होकर नम्बर देता है। अपनेही साथियोंमेंसे मैंने कितनोंको

देखा है कि केवल सुन्दर लिखावटके कारण वे बाजी मार ले जाते थे। इस सवंधमें जो बात पुरुषोंके लिये है वही बात स्त्रियोंके लिये भी लागू है। स्त्रियोंको घरका हिसाब किताब रखना पड़ता है। अक्षर साफ और सुन्दर रहनेसे हिसाबमें भूल नहीं हो सकती। बाल-कालसेही यदि सुन्दर हरफ लिखनेकी आदत न डाली जायगी तो एक बार हाथ जम जानेपर फिर उसे बदलना कठिन हो जायगा। बाल कालमें बालक बालिकाओंकी देखरेखका सारा भार माताकेही ऊपर रहता है। वेही आदि गुरु होती हैं। इसलिये यदि उनकी लिखावट अच्छी है तो वे अपनी संततिको भी अच्छा और सुन्दर अक्षर लिखना सिखला सकती हैं। जो पिता यह बात समझते हैं कि शिक्षक रखकर प्रतिमास उसे तनखाह चुका देनेसेही हम अपनी जिम्मे-दारीसे बरी हो गये उनकी सन्तति अनेक काल-तक पढ़ने लिखनेसे रहितही रहती है।

शुद्ध लिखना

इतना तो अक्षरकी सुन्दरताके बारेमें

हुआ। अब दूसरी जरूरत शुद्ध लिखावटकी है। केवल सुन्दर और मनको मोहलेने वाले अक्षरोंसेही सारा काम नही चल सकता। शुद्ध लिखावटकी भी उतनीही अधिक जरूरत है। कितने एम० ए०, बी० ए० को देखा गया है कि साधारण लिखनेमे अनेक गलतियां करते हैं।

सन्ततिको माताओंसे जो शिक्षा मिलती है उसका प्रभाव सबसे ज्यादा और अमिट होता है। माताकी प्रेम भरी शिक्षाका मुकाबिला कहां हो सकता है। माताकी नकल करके सन्तति जो शिक्षा पाती है वह कहींसे नहीं मिल सकती।

इससे यह परिणाम निकला कि पालन पोषणके कर्तव्यमें चतुर होनेके लिये माताको अच्छी शिक्षा पानी चाहिये। केवल स्तन दुग्ध रूपी अमृतका पान कराकरही वह अपने कर्तव्यसे मुक्त नही होजाती क्योंकि केवल इतनेसेही सन्ततिकी पूर्ण उन्नति नहीं हो सकती। इस अखिल विश्व प्रपञ्चके योग्य बनाकर उन्हें संसारयात्रामें सफलता पूर्वक चलनेके योग्य बना देना भी उसी मातृ-शक्तिका काम है।

पुस्तकोंका चुनाव

बालिकाओंको पढ़ाये जानेवाली पुस्तकोंकी देखरेखकी बडी आवश्यकता है। अकसर देखा गया है कि बालिकाये जहां दो अक्षर पढ़ने लगीं कि उन्हें चेता, लावनी तथा गजलकी पुस्तकें पढनेकी शौक पैदा हो जाता है। प्रेम दोहावली मंगा लेती हैं, सारंगा सदावृक्षके किस्सेका पाठ करने लगती हैं। यह सब शिक्षाका दुरुपयोग है। एक बालिका विद्यालयमें मैं निरीक्षण करने जाता था। बालिकाओंसे मैंने पूछा कि पढ़-लिखकर क्या करोगी। बहुतोंने यही उत्तर दिया कि माबापको पत्र लिखा करूंगी। यही हमारी भविष्यकी माताओंकी शिक्षाका उद्देश्य है।

यही कारण है कि आज हमारी सन्ततिकी अवस्था इतनी गिर गई है। धर्मकर्मका वे नाम नहीं जानतीं। माताकी गोदमें पलीं। माताने धर्मका उन्हें कुछ भी मर्म नहीं समझाया बड़ी हुई स्कूलमें भेज दी गई। वहा जाते ही वे शब्दोंके माने रटने और जोड़बाकीके चक्करमें पड़ गई। धर्मका भाव उनके हृदयसे रफूचक्कर हो गया।

इसलिये स्त्री शिक्षामें हमें इस तरहक
शिक्षाका प्रबन्ध करना चाहिये जिससे बालिका
यह समझें कि हम भविष्यकी मातायें है
हमारे देशका उत्थान और पतन हमपर ह
निर्भर है। उन्हे ऐसी पुस्तक पढ़ानी चाहि
जिससे उनका विचार शुद्ध और धार्मिक हो
उनके आदर्श ऊंचे हों और भाव गम्भीर हो
इसके लिये पुराणकी पुस्तकोंका पढ़ाना बहु
जरूरी है। रामायण और महाभारतकी छोट
छोटी कहानियां उनका पाठ्यविषय हो। इ
पुस्तकोंसे गृहस्थीको जो शिक्षा मिलती रहेग
उसका मिलना कही नही हो सकता। महा
राणी सीता तथा सावित्रीकी दु:ख भरी कथा
राजकुमारी दमयन्ती तथा चिन्ताका अटल
पातिव्रत धर्म, सती बेहुलाका सतीत्व तथ
इसकी रक्षाके लिये सहे हुए यातनाओ औ
कष्टोकी कथा पढ़कर हमारी बालिकाओक
हृदय भर जायगा, इससे जो सस्कार चित्तप
जमेगा वह अटल हो जायगा।

अनेक उपन्यास भी ऐसे हैं—अन्नपूर्णाका
मन्दिर, शान्तिकुटीर अपूर्व आत्मत्याग, सेवा

सदन—जिनके पढ़नेमें नायक नायिकाकी कष्ट कहानीका स्मरण कर हृदय पसीज उठता है। पर पौराणिक कथाओंकी जो छाया पड़ती है उसकी तुलना नहीं हो सकती।

यदि धर्मके लिये या किसी भारी आदर्शके लिये कोई भीषण कष्ट सहा जाता है तो उस विवरणका जो संस्कार हृदयपर पड़ता है उससे आत्मा अवश्य ऊपर उठती है। स्वामीके प्राणोंकी रक्षाके लिये सती सावित्री तथा सती बहुलानें जो यातनायें भोगी थीं, जो कष्ट सहन किया था उसका वृत्तान्त पढ़कर किस रमणीकी आत्मा न ऊंचे उठेगी, किसकी काया पलट न होगी। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान रामचन्द्रका, पिताकी आज्ञा मानकर राजके सुखको लात मारकर वन जाना सीता देवीका पतिके साथ जंगल जाना १४ वर्षतक अनेक तरहकी विपत्तियोंका सुखसे सामना करके भी साहस और धैर्य्य न छोड़ना, साधारण बात नहीं है। इस गाथाको पढ़कर किसका हृदय उन्नत नहीं होगा।

भक्त ध्रुवका माताकी शिक्षा पाकर आठ

वर्षकी अवस्थामेंही वनमें तपस्या करने जाना, महर्षि नारदके लाख समझानेपर भी लौटकर न आना, एकान्त समाधिमें निरत होना और अन्तमे अमरत्व पदको प्राप्त करना, किसको गद्गद नहीं कर देगा। पिताको सुख और शान्ति देनेके लिये भीष्म पितामहका आजन्म ब्रह्मचारी रहना किसकी आत्माको उन्नत नहीं बना देगा। सीतादेवीका आदर्श पातिव्रत, सावित्रीका पतिसेवा, विपुलाका त्याग, चिन्ता और दमयन्तीकी पतिपरायणता किसके चरित्रको उन्नत्त नहीं बना देगी। पतितसे पतित आचरणवाला जीव भी इन उपख्यानोंको पढ़कर सुधर जायगा, उसकी आत्मा पवित्र होजायगी। उसके हृदयसे सभी गन्दे विचार निकल जायंगे।

उपन्यास लेखक अपने उपन्यासको रुचिकर बनानेके लिये जेठानीको खराब मिजाजकी दिखलाता है। वह अपनी देवरानीको हर तरहसे सताती और जलाती है, उसके अत्याचारोंसे तंग आकर बिचारी जहर खाकर आत्महत्या कर लेती है और इस जीवनलीलाको अति सहजमें समाप्त करती है। दूसरा लेखक चची-

की बेईमानी और बदनियतीका चित्र खीच कर दिखलाता है कि धीरे धीरे विष खिलाकर वह अपने भतीजेका प्राण ले लेती है और इस तरह सारी जायदादका मालिक बन जाती है। इस तरहके विवरण और वृत्तान्तसे क्षणिक उत्तेजना भले ही हो जाय, आंखोंसे आंसुओंकी धारा भले ही वह निकले पर इससे पाठिकाओंके मन पर कोई स्थायी प्रभाव नहीं पड़ सकता।

इतना लिखनेका यह अभिप्राय नहीं है कि स्त्रियां उपन्यास पढ़ें ही नहीं। वे उपन्यास पढ़े पर इस बातका विचार अवश्य कर लेना चाहिये कि कौन उपन्यास अच्छा है और कौन बुरा है। किस उपन्यासका स्त्रीके आचरणपर कैसा प्रभाव पड़ सकता है। आजकल हिन्दी ससारमें जिस तरहके उपन्यासोंकी भरमार है उनका अनुमान करके तो यही अच्छा होगा कि स्त्रियां कुछ समयतक—जबतक हिन्दी भाषामें अच्छे मौलिक उपन्यास लेखक नही पैदा हो जाते—उपन्यासोसे परहेज करे। वर्तमान समयमे हिन्दीमें गन्दे उपन्यासोंके मुकाबिले अच्छे उपन्यासोकी संख्या बहुत ही कम है। एक तो

हिन्दीमें अच्छे मौलिक उपन्यासोके लिखनेवाले ही नहीं हैं दूसरे जो दो एक लिक्खाड़ हैं भी उनकी लेखनीसे जो कुछ निकलता हे उसका प्रसाद यदि हमारी बहू बेटियां न चख सकें सोही अच्छा !

पर उपन्यास कितने ही शिक्षाप्रद और मौलिक क्यों न हो उनसे वह आनन्द मिल ही नही सकता जो रामायण या महाभारतके पाठसे मिलता है। मैं सच कहता हूं जिस समय मेरी छोटी भतीजी चिरागके सामने बैठकर सरल और मोठे स्वरसे रामायण अथवा महाभारतका पाठ करने लगती हे मेरा चित्त आनन्दसे पुलकित हो जाता हे। अच्छेसे अच्छे हिन्दी वंगला अथवा अंग्रेजोके उपन्यासों और गल्पोके पढ़नेमें मुझे वह आनन्द नही मिलता जो आनन्द मुझे उन पुस्तकोके पाठको सुन कर मिलता है।

भक्त ध्रुवका चरित्र सुनकर हृदय गद्गद् हो जाता है। जिस समय सौतेली माके कठोर वचनोंसे पीड़ित होकर ध्रुव रोते रोते अपनी माके पास जाता है और माता उसे धीरज देती

है, उस धीरजसे शान्ति पाकर ध्रुव उस परम पिताको पानेके लिये जंगलकी ओर चल देता है—जिसकी गोदमें बैठनेपर तीनों लोकका राज्य भी तुच्छ है—क्या उस कथाका मुकाबिला कहीं हो सकता है। उस अटल विश्वासकी कथा कितना महत्व रखती है जिसके आधारपर पांच वर्षका बालक जंगलकी विपत्तियो और कठिनाइयोंका ख्याल न कर उसकी खोजमे निकलता है और उसको पानेके लिये जगल जगल घूमता है, उपवास करता है, व्रत करता है, और अनेक कठिनाइयां झेलता है। अन्तमें उस परम पदको प्राप्त होता है। आज भी उत्तरी सीमापर स्थिर होकर अपनी प्रभाकी ज्योति चमका रहा है।

इस उपाख्यानको सुनकर मुझे जो आनन्द आता है वह कहींसे नहीं प्राप्त हो सकता। गृहिणीके हृदयपर इस तरहके चित्र अंकित होने चाहिये जिससे इसी तरहके उच्च आदर्शकी वे कल्पना करती रहे और अपने बालकोको इसी तरहकी शिक्षा दे। इस तरहकी शिक्षा माताके मुहसे जो प्रभाव उत्पन्न करेगी वह सैकड़ों या हजारो अन्य सुगम उपायो द्वारा भी साध्य नहीं है।

इतिहास और भूगोल

हम यह नहीं चाहते कि हमारी बालिकायें संसार भरके इतिहासका पूर्ण ज्ञान रखे और संसारका नकशा लेकर दिन-रात उलटती रहे कि अमुक स्थान यहां है और अमुक स्थानपर घटना होनेसे इसका प्रभाव अमुक अमुक स्थानों-पर इस तरह पड़ेगा। पर साथ ही हम इतना तो अवश्य चाहते हैं कि हमारी स्त्रियां अपने देशके साधारण इतिहास और भूगोलके ज्ञानसे परिचित हो। यदि पानीपतका नाम कही सुने तो वे चौंक न पड़े। कन्या कुमारी अन्तरीप-को वे किसी स्त्रीका नाम न समझ लें। इससे दूसरा लाभ यह होगा कि हमारे देशमें जो बड़े बड़े शूर वीर राजा लोग हो गये हैं उनकी कथा वे पढ़ेंगी और बाल-कालसे ही अपनी सन्तति-को सुनावेगी और उन्हे उसी तरहका बनावेगी।

शिवाजीके बारेमें लिखा है कि बाल-कालमें उनकी माता उन्हें अपने देशके वीरोंकी कथायें सुनाया करती थीं। जिसका फल यह हुआ कि शिवाजी-बाल-कालसे ही तलवार चलाने, घोड़े-

पर सवार होकर भाला फेंकने आदिमें बड़े चतुर होगये। माताकी उसी बाल-कालकी शिक्षाका फल था कि शिवाजी भारतमें अपना अमर यश सदाके लिये स्थापित कर गये। अभिमन्युकी वीर कहानी सुनकर तो और भी विस्मय होता है। चक्रव्यूह सदृश किसीसे न तोड़े जानेवाले व्यूहका तोड़ना उसने अपनी माताके गर्भमें ही सीखा था। इससे तो यही प्रगट होता है कि गर्भाधानके बाद माताये जो भाव ग्रहण करती हैं उसका असर सन्ततिके चरित्र-पर अवश्य पड़ता है।

इसलिये सुगृहिणीको सदा इस बातकी देखरेख करती रहनी चाहिये कि घरमें गन्दी बातोंकी चर्चा नहीं होती, गन्दी पुस्तकें नहीं आने पातीं और गन्दे भाव भी नहीं उठने पाते। इतिहाससे हमारा मतलब यह नहीं है कि वे तारीखवार घटनावलीको पढ़ें। उनके लिये इतिहासकी अलग पुस्तकें चाहिये अर्थात् मोटी मोटी घटनावलीका सरल भाषामें कहानीके रूपमें वर्णन।

जो बात इतिहासके संबंधमें कही गई है वही बात भूगोलके संबंधमें भी ठीक है। पृथिवी

भरके बड़े बड़े देशों तथा उनके प्रधान प्रधा
नगरों, मशहूर पर्वतों और नदियोंका नाम तथ
अपने देशके भूगोलका कुछ अधिक ज्ञान काफ
होगा। इसके अतिरिक्त अपने देशके पैदावा
तथा किस प्रान्तमें या नगरमें कौनसी वस्
अच्छी बनती है, किस ग्राममें कौन महात्म
पैदा हुए थे तथा उन्होंने किस वंशको उज्वल
किया था इत्यादि बातोंकी जानकारी भ
चाहिये। साथ ही साथ प्रसिद्ध रेलवे लाइ
नोंका नाम तथा वे किस तरफ होकर गई
इत्यादि बातोंका ज्ञान भी चाहिये।

पर इसके लिये मोटी मोटी पोथियोंके
जुगाड़ करनेकी कोई आवश्यकता नहीं। यह
सब शिक्षा मौखिक होनी चाहिये और प्रत्येक
घरोंमें स्त्रियोंके लिये इस तरहकी शिक्षाक
प्रबन्ध हो सकता है। अनेक पाठशालाओंमे
भी इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध है। एक
बालिका विद्यालयसे मेरा सम्बन्ध था। मैं प्राय
उसका निरीक्षण करने जाया करता था।
मिडिल कक्षातककी पढ़ाई उसमें होती थी
इतिहास और भूगोलकी भी पढ़ाई होती थी।

मैंने कार्यकर्ताओंसे कई बार इस बातपर जोर दिया कि इतिहासको कोई पुस्तक मत नियत कीजिये। अध्यापिकाओंको समझा दिया जाय कि वे स्वयं इतिहास पढ़े और कथा-वार्ताके रूपमें बालिकाओंको सुनावे। पर यह बात उन लोगोंको समझमे नहीं आई। भारतवर्षका संक्षिप्त इतिहास पढ़नेके लिये रख दिया गया।

कई दिनके बाद मैं फिर निरीक्षणके लिये गया। मैंने देखा कि अध्यापिका एक पाठके बाद दूसरे पाठको तोतेकी भाति रटा रही हैं। मैंने कई लड़कियोंसे इधर उधरकी कुछ बातें पूछीं पर उनकी समझमें कुछ नही आया था कि वे सन्तोप-जनक उत्तर देतीं। मुझे बड़ा सन्ताप हुआ। इतिहास पढ़ानेका यह अभिप्राय नहीं है। गौतम बुद्धका जीवनचरित रट डालनेसे हमारी बहिन बेटियोंको कुछ लाभ नहीं हो सकता। उनके लिये आवश्यक है बुद्धके जीवनके सारको या आदर्शको जानना। जबतक इतिहास उन्हे रटाया जायगा तबतक वे इन बातोंको नहीं समझ सकेंगी।

अंग्रेजी शिक्षा

आजकल हमारे देशमें एक हवा वह चली है। लोगोंका ख्याल है कि अङ्गरेजी भाषाका कुछ ज्ञान कराये विना हमारी वालिकाओंकी शिक्षा पूरी नही हो सकती। इस प्रश्नपर घोर मतभेद है। ऐसे लोगोंकी संख्या अधिक है जो स्त्रियोकी अंग्रेजी शिक्षाके सर्वथा विरोधी हैं। इसलिये ऐसी अवस्थामें क्या होना उचित है उसका अनुमान काल समयके अनुसार ही करना चाहिये। यदि विचार कर देखा जाय तो स्त्रियोको अंग्रेजी शिक्षाकी कोई भी आवश्यकता नही है। हमे उन्हे गृहिणी वनाना है। गृहस्थीके कामोंमें निपुण करना है। सभा सोसाइटीमे ले जाकर उनसे भाषण नही दिलाना है। ऐसी दशामें अंग्रेजी शिक्षासे कोई लाभ नही हो सकता। समाज सोसाइटीमें भी उन्हे अंग्रेजी शिक्षाकी आवश्यकता नही पड़ेगी। हमारी मातृभाषा अंग्रेजी नहीं हैं, हिन्दी है। यही हमारी राष्ट्रभाषा है। भारतकी अधिकांश प्रजा केवल हिन्दी भाषा जानती

है। अपने राष्ट्रके भविष्य निर्माणमें भी हमने हिन्दीका स्थान सबसे ऊंचा रखा है। अंग्रेजी भाषा चन्दरोजा है। आज अंग्रेजोंका शासन हमारे ऊपर है। इसलिये अंग्रेजीका ज्ञान हमारे लिये आवश्यक और अनिवार्य हो रहा है। पर जिस दिन अंग्रेजोंका प्रभुत्व हमारे ऊपरसे उठ जायगा उसी दिन इस भाषाकी आवश्यकता भी हमारे लिये नहीं रहेगी। दूसरे अंग्रेजी शिक्षाके साथ अंग्रेजी सदाचार और फैशनका भी प्रवेश हो जायगा। उसका असर कितना विषैला है यह किसीसे छिपा नहीं है। तीसरे हमारे दैनिक जीवनमें अंग्रेजी भाषाकी ऐसी कोई आवश्यकता नहीं पड़ती। चौथे अभी कितने लोग ऐसे भी हैं जो स्त्रीशिक्षाके ही विरोधी हैं। यदि अंग्रेजी शिक्षाकी चर्चा उनके सामने चली और उसका विषम परिणाम उन्होंने देखा तो वे स्त्रीशिक्षाके मार्गमें अनेक बाधायें उपस्थित कर सकते हैं जिससे स्त्री-शिक्षाका ही काम रुक सकता है। इन बातोंपर विचार करके यही कहना पड़ता है कि स्त्रियों-को अंग्रेजी शिक्षाकी आवश्यकता नहीं है।

संगीत

इस विषयमें भी मतभेद है कि स्त्रियोंको संगीत कलाकी शिक्षा देनी चाहिये या नहीं। मेरी समझमें स्त्रियोंको सगीत विद्याकी शिक्षा अवश्य देनी चाहिये। इसके अनेक कारण है। पहले तो ईश्वरने स्त्रियोंके गलेमें जो मधुरता भर दी है वह संगीत विद्याके ही निमित्त है। जो स्वभावत. मधुर है वह अनेक पवित्र भावोंको जगा सकता है। दूसरे यदि स्त्रियोंको संगीत विद्याकी पूरी शिक्षा दी जाय तो वे अपने वंश-की रक्षा भी अनेक तरहसे कर सकती हैं। प्राय देखा गया है कि पुरुष पहले पहल केवल गाना सुननेकी लालसासे ही कुसंगतिमे पड़ते है और बादको अपना सर्वनाश करते हैं। अपने मधुर कण्ठसे स्त्रियां उन पुरुषोंकी वह तृष्णा तृप्त कर सकती है और उन्हें इसके लिये कही अन्यत्र जानेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होगी। पर हमारे देशकी रमणियोंको पुरुषोंके सामने गला खोलकर गानेमें शर्म मालूम होती है, वे मारे लाजके गड जाती हैं। चाहे गारी (गाली) गाते

समय वे फूहड़से फूहड़ शब्द मुंहसे पिता, भाई और भतीजाके सामने निकालते न सरमायं। इस विषयमें बंग देशने काफी उन्नति किया है। अधिकांश बंगाली महिलायें गाना बजाना जानती है। मुझे एक बंगाली बन्धुके घरमे आने जानेका सौभाग्य प्राप्त था। शामको दैनिक कार्यसे छुट्टी पाकर वे लोग सितार, तबला तथा हारमोनियम लेकर बैठ जाते और आनन्द-के किस धारा प्रवाहमें बहते कि वर्णनके बाहर है। उनके घरमें मैंने कभी किसीको खिन्न होते न देखा। पिता, माता, भाई तथा बहिन, चारो जिस समय बैठ जाते और सगीतकी मधुर ध्वनिसे गृहको गुंजायमान करने लगते उस समयकी छविको अङ्कित करना इस तुच्छ लेखनीकी शक्तिके बाहर है। एक उदाहरण और है। गीत गोविन्द संस्कृतका सबसे उत्तम संगीत पुस्तक है। अनेक पण्डितोंके मुंहसे मैंने इसे सुना था। मधुरसे मधुर वाणीके द्वारा मैंने इसका श्रवण किया था। पर एक बार मैंने इसे एक रमणीके मुखसे सुना। उस गानेको सुनकर मुझे कैसा आनन्द मिला मै नहीं कह सकता।

आज भी वही मधुर ध्वनि मेरे मनको उस
"केशव धृत कल्कि शरीर' के चरणों की ओ
बलात् खींचे ले जा रही है।

जिस समय में काशीमें रहता था मे
नियम था कि मैं नौ बजे रातको नित्य प्र
माता अन्नपूर्णाका दर्शन करने जाया करता था
उसी समय संस्कृतके एक सुयोग्य पण्डित भ
आया करते थे। उनके गलेमे माधुर्य रसक
अच्छा प्रसाद था। भक्ति भरे शब्दोंमें वे प्रेमके
साथ माताकी स्तुति किया करते थे। सैकड़
यात्री खडे होकर मुग्धवत् उनकी स्तुतिको सुन
करते थे। स्तुति जितनी मधुर थी उनका कण्ठ
भी उतना ही मधुर था। मैं समझता था कि
इस स्तोत्रको इससे अधिक माधुर्यके साथ औ
कोइ नहीं कह सकेगा। स्तोत्रका एक श्लोक दे
देना उचित समझता हूं :—

न मत्रं नो तंत्रं तदपि च न जाने विलपनम्,
न चाह्वानं ध्यानं तदपि च न जाने स्तुतिमहो।
न जाने मुद्रास्ते तदपि च न जाने विलपनम्,
परं जाने मातस्त्वदनुसरणं क्लेशहरणम् ॥

** ** ** **

इसी स्तोत्रका पाठ कई दिन हुए मैंने कलकत्तेके एक बालिका विद्यालयमे सुना। छोटी छोटी बालिकाये—जिन्हे साधारण संस्कृतका ज्ञान भी नही था—इस स्तोत्रका पाठ इतने सौन्दर्यके साथ कर रही थीं कि यह प्रतीत होता था कि मा सामने खड़ी है और भक्त उसकी आराधना कर रहे हैं। इस माधुर्यके सामने उक्त पण्डितजीका माधुर्य फीका पड गया।

इस तरहकी शिक्षाके साथ साथ स्त्रियोको सिलाइ आदिका ज्ञान दिलाना नितान्त आवश्यक है। किसी समय हमारे देशमे इसका खूब प्रचार था। अभीतक घरोमे एक सुजनी पाई जाती है जिसकी मिहनतको देखकर दग हो जानेमे आता है। बीचमे यह कला हमारी रमणी समाजसे लुप्त हो गयी थी। आजकल स्त्रियां फिर इस तरफ रुचि दिखलाने लगीं हे। पर गृहकी आवश्यक सिलाईकी तरफ ध्यान न देकर वे फैंसी कामोकी तरफ अधिक सलग्न हे। बालिका विद्यालयोमे भी इसी तरहकी शिक्षा दी जा रही है। इससे हमारा बहुत उपकार नहीं हो सकता। स्त्रियोको इस तरहकी

सिलाई सिखलानी चाहिये जिससे वे घरका दो पैसा बचा सकें। जैसे लड़कोंका कुर्ता, जाकेट, निमस्तीन, चादरा, तकियेकी गिलाफ आदिकी सिलाई उन्हें अवश्य जाननी चाहिये।

यह तो साधारण शिक्षाकी बात हुई। इतनी शिक्षा प्रत्येक रमणीके लिये अनिवार्य है। विना इसके गृहस्थी मजेमें नहीं चल सकती। सुखी गृहस्थके लिये इस तरहकी शिक्षाका प्रबन्ध बहुत जरूरी है।

उच्च शिक्षा

इतना लिखनेके बाद दो शब्द उच्च शिक्षाके संबंधमें भी लिख देना उचित होगा। यदि साधन हो तो स्त्रियोंको उच्च शिक्षा अवश्य देनी चाहिये। प्राचीन युगमें हमारा यह देश उस बातका आदर्श रहा है। गार्गी, आत्रेयी, अनुसूया, अरुन्धती आज भी हमारी पूज्या हैं। कस्तूरीबाई गांधी, वासन्तीदेवी दास, ... जनी नायडू, सरलादेवी चौधरानी । महिला समाजका मुख उज्वल कर रही
यह पुस्तक केवल साधारण गृहस्थीके

लिखी जारही है इससे इस विषयपर हम यहां अधिक नही लिखना चाहते।

स्त्रीशिक्षाके संबंधमे हमने ऊपर जो कुछ लिखा है उसे पढकर बहुधा लोग हंसेंगे और यही कहेंगे कि यदि स्त्रियोको पढा लिखाकर हम पण्डिता, डाक्टरानी और दर्जिन आदि एक साथ ही बना देंगे और गृहस्थीका उस तरहका सारा काम येही करने लगेंगी तो विचारे इन पेशेवाले तो मरही जायंगे क्योंकि फिर इन्हे कौन पूछेगा। इस तरहकी कल्पना सर्वथा बेजड़ है। हमारा अभिप्राय यह नहीं है कि स्त्रियो द्वारा ही इस तरहका सारा काम कराया जाय। हमारा अभिप्राय केवल इतनाही है कि उन्हें इस तरहकी शिक्षा देकर निपुण कर दिया जाय जिससे आवश्यकता पड़नेपर वे सहायता दे सके। मान लो कि लड़का बीमार हो गया। डाक्टरके आनेमें देर है, उस समय डाक्टरकी प्रतीक्षा न कर साधारण औषध देनेका ज्ञान स्त्रीको अवश्य होना चाहिये। तकियेके लिये दो गिलाफ बनाना है, इसके लिये दरजी बुलाना फजूल है।

पर हमलोग उनकी नकल करके परिवारके संबंधको छोड़नेकी इच्छा तो अवश्य करते हैं पर क्या कभी इस बातपर भी विचार करते है कि उनके देशकी तरह घरसे अलग परिवारकी भांति आराम देनेवाला कोई साधन नहीं है। इस दरिद्र देशमें एक तो इस तरहका कोई प्रवन्ध नहीं है और दूसरे यहांकी महिलाओंकी स्वभावगत लज्जा उनके रास्तेमें कम बाधा नहीं पहुंचाती। जो स्त्रियां घरके पुरुषोंके पैरकी आवाज सुनकर ही तीन हाथ लंबा घूंघट काढ़-कर सरक जाती है वे भला अस्पतालोंमें जाकर किस प्रकार रह सकेंगी।

इसीसे हमलोग एक कुटुम्ब या परिवारमें रहनेकी जरूरत समझते हे। और इसीमें हम लोगोंकी मर्यादा है। जहां दस प्राणी एक साथ मिल जुल कर रहते हैं वहां कोई काम कर रहा है, कोई लिख रहा है, कोई कूद रहा हे पर जिस समय जरूरत पड़ जाती हे सबके सब एक होकर खडे हो जाते हैं और मुस्तैदीसे काम करने लगते हैं। यदि घरमें कोई बीमार पड़ जाता है तो वही जो किसी समय गप शप

लड़ानेमे ही अपना समय विताते थे दिनरात रोगीके चारपाईके पास खडे रहते हैं। विपत्तियोंके समय देखा जाता है कि इनकी सेवायें कितनी अमूल्य हैं। सैकडो रुपये खर्च कर भी जो काम नही हो सकता उसको ये लोग अति सहजमे कर देते है। मेरा निजी अनुभव है। मेरे एक चचेरे भाई हैं, वे सदा बेकारीमें अपना दिन काटते है। सिवा दोनो वक्त भोजनके घरसे उन्हें कोई संवध नही। अन्न कहांसे आता हे, खेतमे क्या पैदा होता है, बैलोको चारा दिया गया या नही, मजूरनी घरमे ठीक समय पर काम करती है या नही, दरवाजे पर मेहमान आये हे तो उन्हे पानीके लिये पूछने-वाला कोई है या नही, इसकी उन्हे कोई परवा नही रहती पर जिस समय घरमें ब्याह शादी या मरनी पड जाती है तो वे न दिनको दिन समझते हे न रातको रात। खाना पीना उन्हे सब हराम हो जाता है। लीपना पोतनासे लेकर सारा काम काज वे स्वय संवार लेते हैं।

पर इन सव वातोकी जिम्मेदारी गृहिणी पर है। गृहिणी ही इस संबंधको कायम रख

सकती है और बढ़ा सकती है। वही इसके नाशका कारण भी हो सकती है। आजकल हमारी नारियों पर यह कलंक लगाया जाता है कि वे घरमें कलह, फूट तथा वैर फैलानेकी जड है। जो भाई एक माताके पेटसे पैदा हुए है, एक ही स्तनका दूध पीकर पले, एक दूसरेके लिये अपना लहू बहानेके लिये तैयार रहते हैं वही भाई पत्नीका मुंह देखते ही एक दूसरेके प्राणोंके ग्राहक हो जाते है। इसलिये स्त्रियोंको अपने ऊपरसे इस कलंकको धो डालना चाहिये। इस निमित्त मैं स्त्रियोंसे निम्न लिखित बातें कहना चाहता हूं—"मान लीजिये कि आपके पति बड़े कमासुत हैं। उनके दोनो भाई आलसी और अलहदी है। पर क्या गृहस्थी पर उनका कोई अधिकार नहीं है? क्या गृहिणीके प्रेम और कृपाके वे पात्र नहीं हैं? जिसमे किसी तरहकी योग्यता नही है उसके ऊपर दया दिखलाना कितना अच्छा है। सुख और समृद्धिके दिनोंमें जिसके सुखकी कामना करोगी, जिसे सुखी बनाती रहोगी विपत्तिके दिनोमे वही तुम्हारे

पीछे पीछे फिरेगा। यदि अपने भाईके बाल बच्चोंको उसी तरहका खाना पहनना देती रहोगी जैसा तुम अपने बाल बच्चोंको देती हो, उनको पढ़ाई लिखाईका उसी तरह देख रेख करोगी जैसा तुम अपने बच्चोंकी करती हो तो वे समाजके भूषण होंगे, कुलकी मर्यादा बढ़ावेंगे। ऐसा करनेमें सम्भव है तुम्हें अपने बच्चेको दो बार दूध देनेमे असुविधा हो, चार जोडा कपड़ा तुम अपने लडकोंके लिये न रख सको। पर यह कोई बड़ी बात नही हैं। क्या इसी थोड़ीसी बातके लिये तुम भाई भाईको अलग कराना चाहती हो? जिनको ईश्वरने एक ही उदरमे रखा, एक ही स्तनका दूध पिलाया, एक ही थालीमे भोजन कराया, उसी अमूल्य भाई रूपी रत्नको तुम अलग करा रही हो कि वह फाकाकशी करे और तुम अपने पतिको—उसके ही एक भाईको—लेकर आनन्दसे दिन काटो? क्या इस तरहका नीचतापूर्ण स्वार्थ तुम्हें पसन्द है?"

इस युगमें ऐसे बहुत कमलोग देखनेमें आते है जो अपनी शरणमे दस पाच जीवोंको

रखकर उनका पालन करे। उन्हे वे वोझ मालूम होने लगते हैं। पर अपने दस वीस वाल बच्चे भी वोझ नही मालूम होते। हमें सोचना चाहिये कि ईश्वरने अपनी इच्छासे इन दस आदमियोंको इकट्ठा कर दिया है। उसका उद्देश्य यदि इन्हें साथ रखनेका न होता तो भला वह इन्हें एक घरमे पैदा क्यो करता। तो हम अपनी इच्छासे क्यों इन्हे अलग करें। अपने पतिको अधिक परिश्रम करते देख तथा अपने अभागे भाइ-योका पालन करते देख यदि कोई स्त्री यह सोचती है कि उसके पतिके वदौलत ही गृहस्थी चल रही है तो वह भूल करती है। क्योंकि विना भगवानकी कृपाके इस संसारका वोझ कोई एक व्यक्ति एक मिनिटके लिये भी नही सभाल सकता। इसी वातको ठीक समझकर चलनेमे ही हमारी माताओ और वहनोंकी मर्यादा है। इसीमे गृहस्थीका कल्याण है।

कुटुम्ब या परिवारमें एक साथ रहनेपर कुछ न कुछ कठिनाइयां, दुख या तकलीफ अवश्य उठानी पडती है। पर सुगृहिणीका कर्त्तव्य है कि वह इन कष्टोकी चर्चा पतिसे

कभी न करे। परिवारके टूटनेकी यही जड़ है। जो स्त्री अपने पतिका कान भरना शुरू कर देती है वह परिवारके सुखको हर लेती है। कितना ही सरल और अच्छा स्वभावका पुरुष क्यो न हो, रोज रोज शिकायत सुनते सुनते उसका भी दिल पक जाता है और घरमें झगडा शुरू हो जाता है। झगडेका दूसरा कारण बच्चे होते हैं। देखा गया है कि बच्चोको लेकर स्त्रियोमे झगडा खड़ा हो जाता है। एक परिवारका हाल सुनिये। दो भाई थे। आपसमे बड़े प्रेमसे रहते थे। दोनो बहुये भी प्रेमसे रहती थी। पर जबसे दोनोंको सन्तान हुई तबसे दूधके लिये रोज झगडा होने लगा। एक कहती हमारे लडकेको दूध नही मिला और दूसरी कहती हमारे लडको दूध नही मिला।

गृहिणीको इस बातपर विशेष ध्यान देते रहना चाहिये कि किसी भी तरह घरके बच्चोंके साथ दो तरहका व्यवहार नहीं होता। परिवारके सभी लड़कोका पालन एक तरहसे होना चाहिये। अबोध बच्चे ससारकी चालोसे अनजानकार रहते है। इसलिये उनके साथ किसी तरहका

व दिखलाना अनुचित है। इसे सब कोई
कि अपने पुत्रके प्रति स्नेह अधिक होता
र उसके प्रगट करनेकी कोई आवश्यकता
है। इससे माताके स्नेहमें किसी तरहकी
नहीं आ सकती। पर यदि परिवारके
ी वालकोंके साथ एकही तरहका व्यवहार
गा तो असन्तोषका कारण जल्दी नहीं
ावेगा, परस्पर प्रेम बढ़ेगा और वालक भी एक
ूसरेको घृणा करना नही सीखेंगे। यह सीख
हमारी माताओ और वहिनोंका आभूषण है,
उन्हे इसका सदा अनुकरण करना चाहिये।

गृह कलहका तीसरा कारण एक दूसरेकी
चुगुली खाना है। देखनेमे आता है कि काम
धन्धासे खाली होकर स्त्रियां अपने पड़ोसिनि-
योंके साथ वैठती हैं और अपने अपने घरका
रामायण आरम्भ करती है। यह आद
बुरी है। यह तो निश्चय ही है कि
निन्दा या शिकायत की जाती है
तक सारी बातें अवश्य पहुंच जा
उसे क्रोध आवे तो अचरजकी
क्रोधका फल झगड़ा है और

अलग गुजारी है। इससे गृहिणीको इस तरहकी वातोंसे सदा सावधान रहना चाहिये और न किसीसे दूसरोंकी शिकायत सुननी चाहिये क्योंकि इससे मर्यादा खराव होती है। शिकायत करनेवालीको अगर पहलेही वार दुतकार दिया जाय तो फिर आइन्दा उसे ऐसा करनेकी हिम्मत नहीं होगी। नहीं तो जो आज दूसरोंकी शिकायत हमसे करती हैं वही कल हमारी शिकायत दूसरोंसे करके दोनोंको लड़ाकर घरमें फूट डालेगी और घरका नाश करेंगी। घरके किसी भी स्त्रीकी शिकायत उसके मुंह पीछे नहीं करनी चाहिये। दास दासियोंसे शिकायत करना तो और भी बुरा है। यदि घरकी किसी स्त्रीमें कुछ दोष है या उसने कुछ अनुचित काम किया है तो उचित है कि उसे बुलाकर समझा दिया जाय उसका दोष उसे वतला दिया जाय, भविष्यके लिये उसे सचेत कर दिया जाय। इससे परस्पर प्रेम वढ़ता है और झगड़ेका भय दूर हो जाता है। यदि घरके वड़े जनोंसे किसी तरहका अपराध वन पड़ता है तो जहां तक हो उसे सहना चाहिये। यदि वरदाश्तके वाहर हो जाय तो नर्मीसे उनसे प्रार्थना

करनी चाहिये। उनका हृदय अवश्य पिघल जायगा। उनके चित्तमे दया अवश्य उठेगी। व्याकुल होकर जल्दीबाजीमें कोई ऐसा काम नही कर डालना चाहिये जिससे परिवार पर किसी तरहकी विपत्ति आपड़े। सबको यह बात समझना चाहिये कि परिवारका सुख और कहींसे नही मिल सकता। यह सुख तभी मिल सकता है जब परिवारके प्रत्येक प्राणी इसको कायम रखनेकी चेष्टा करेंगे। डाह और घृणाका साधारण कीड़ा भी इसके जड़को काट कर इसे मिट्टीमे मिला सकता है। अगर घरकी किसो स्त्रीके किसी व्यवहारसे क्रोध आ जाय तो झटपट उसके जवाबमे कुछ कर या कह नहीं डालना चाहिये। क्रोध अन्धा और पागल बना देता है। गोसाईं तुलसीदासजीने

"क्रोध पापकर मूल।" क्रोधमे ...

दोप भी बडा ... ॥

समय न्याय और

... है। उसके

है कि इस झगड़ेमें

है या नहीं। केवल ...

है। इससे बचनेका सहज उपाय यह है कि या तो एक ग्लास ठंढा पीलो या एकसे सौतक गिनती गिनकर तब कुछ करने बैठो। क्रोध आनेपर होश ठिकाने नहीं रहता। जबान काबूके बाहर हो जाती है। इससे ऐसी बातें मुंहसे निकल आती हैं जिनके लिये पीछे पछताना पड़ता है। क्रोधमें आकर मातायें बालकको शाप दे देती हैं, कभी कभी पीट भी देती हैं। पर अभाग्यवश जब वही बालक उन्हें छोड़कर इस पृथ्वीपरसे कूंचकर जाता है तो उन्ही निर्दयतापूर्ण व्यवहारोंको स्मरणकर वे रोती हैं। जहां परस्पर प्रेम नहीं है वहां गालीगलौज करनेका ही हमें कोई अधिकार नहीं है। ईश्वरने हम लोगोंको इसलिये जीभ नहीं दी है कि हम उसका इस तरह बुरे काममें प्रयोग करें।

क्या उसका इस तरह अनुचित प्रयोग होते देख वह उसे छीन नहीं सकता। यह बात सदा याद रखना चाहिये कि आज अधिकारके मदमें तुम किसीके साथ अन्याय कर रही हो, झूठमूठ उसे डपट रही हो, बेकसीकी हालतमें वह सब कुछ सहनेको तैयार है और सहता है। क्या कल

लड़केको थाली टूटी है। वे बोल उठीं, "हें! अपना लड़का टूटी थालीमें खाय!" इतना कहकर उन्होंने मेरी थाली उसकी ओर खिसका दी और उसकी टूटी थाली मेरी ओर। यदि आरम्भमें ही ऐसा हुआ होता तो शायद मुझे दुःख न होता क्योंकि मैं बुआका स्वभाव जानता था। पर उस व्यवहारसे मुझे बड़ी पीड़ा हुई बुआके घर एक दिन भी ठहरना अपाढ हो गया। मैं उसी शामको घर चला आया और फिर कभी बुआके घरजानेका नाम नहीं लिया। इस घटनाको हुए प्राय. १५वर्ष हो गये फिर भी मैं इसे नहीं भूल सका हूं।

यदि गृहस्थीको बनाये रखनेकी इच्छा है, यदि परिवारमें अलगा गुजारीका बीज नही बोना है तो गृहिणीको इन सब बातोंपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। यदि हृदयमें इस तरहकी बातें उठे भी तो उन्हे भीतर ही दबाकर रखना चाहिये। संभव है इससे कुछ तकलीफ हो पर इससे जो लाभ होता है उसके मुकाबले यह कष्ट कुछ नहीं है। हृदयकी उदारताका परि-चय देकर उसे सबके साथ समान बर्ताव करना

चाहिये और इस तरह वह वंशका प्रेम बनाये रखेगी। इससे धीरे धीरे दूसरोंके हृदयका पक्षपात भी दूर हो जायगा।

प्राचीन समयमे इसी तरहकी लक्ष्मीरूपा गृहिणियोंका निवास था। वे मोजा और गुलूबन्द बीनना भले ही नहीं जानती थी, अंग्रेजोके अक्षरों और वर्णोंका भले ही उन्हें ज्ञान नहीं थापर वे परिवारके हर एक व्यक्तिके मनको पहचानती थीं और सबको एक स्नेहकी दृष्टिसे देखती थी। यदि परिवारका कोई आदमी उनके पास कुछ भोजनमांगने आता था तो वे उसको गाली और कड़ुये वाक्योसे तृप्त न कर अन्नसे तृप्त करती थी। यदि घरमें किसीको किसी तरहका कष्ट होता तो उसके चेहरेको देखकर ही समझ जाती थीं और प्रेम तथा उपदेशसे उसके दुःखकोदूर करनेका यत्न करती थी। भोजनके प्रति लोगोकी रुचि देखकर ही समझ जाती थीं कि किसे कौन चीज अच्छी लगती है और किसकी तबीयत ठीकनहीं है। इन सब बातोंको गृहिणी इतनी खूबीसे समझ जाती थी और उसका बन्दोबस्त कर देती थी

कि किसीको इसका पता तक नहीं लगता था। जो एक काम करके थका चला आ रहा है उसे ही वे फिर दूसरे काममें कभी भी नहीं जोत देती थी, जो किसी तरहकी वेदनाका कष्ट सह रहा है उसे कडी बात कह कर अधिक कष्ट देने की चेष्टा नही करती थी, जो अन्याय करता उसे डाटती डपटीं, पर किसीके साथ अन्याय न होने देती थी। सदा इस बात पर ध्यान रखती थी कि अमुक व्यवहारसे किसी तरहकी खराबी तो उत्पन्न नही हो रही है। परिवारके सभी बालकोसे प्रेम करतीं, उनका सम्मान करतीं पर प्रेममें पागल होकर उनका भविष्य नष्ट न होने देतीं। वे देवियां भण्डार घरकी लक्ष्मी थीं, रसोई घरकी अन्नपूर्णा थीं। वे अपने आराम सुखकी कभी परवा नहीं करती थीं। दूसरेके दुःखोंसे सदा दुःखी रहती थीं और उसको सुखी करनेकी सदा चेष्टा किया करती थीं और अपने दुःखोकी कभी भी परवा नहीं करतीं थी। उन्हें अपने खाने पीनेकी कभी भी चिन्ता नहीं रहती थीं। कपड़ा और गहनाके लिये वे कभी भी अपने पतिको तंग नहीं किया

करती थीं। परिवारको सुखी देखकर ही वे सुखी रहती थीं। जी जानसे सबके सुखकी कामना करती थीं और सबको सुखी तथा सन्तुष्ट रखना ही अपना सबसे बड़ा इनाम समझती थी।

आज कलकी स्त्रियोंकी तरह पतिप्रेममें मतवाली हो चारों ओर ढिंढोरा नहीं पीटती फिरती थीं पर पतिप्रेमको जितना गुप्त हो सकता रखती थीं। गृहस्थी ठीक रखनेके लिये जितना अधिक मिहनत हो सकता करती थीं। कुटुम्बके प्रत्येक प्राणीके सुखकी सामग्री इकट्ठा करके तब आप भोजन करती थीं और यदि इसी बीचमें कोई अतिथि आजाता तो अपना भाग उसे दे देती थीं और आप सुखपूर्वक उपवास कर डालती थीं।

इस तरहकी बातोंको पढ़ सुनकर कुछ लोग कहते हैं कि यह स्त्रियोंपर अत्याचार है। इसमें प्रशंसाकी कोई बात नहीं है। इससे तो यही साबित होता है कि पुरुष समाज सबसे अधिक स्वार्थी है। पर यदि विचार कर देखा जाय तो इसमें कितना भारी गौरव है। क्योंकि जहां किसी तरहका दबाव नहीं है जहां प्रेम और

कर्तव्यके वश कष्ट स्वीकार किया जाता है, उस कष्ट सहनको तपस्या कहते हैं, उससे जीवन उन्नत होता है, वह कष्ट चाहे कितना भी अधिक क्यों न हो वह असह्य नहीं हो जाता, क्योंकि उस कष्टमें भी स्नेह और ममताका भाव भरा है। पुत्र स्नेहके वश होकर माता क्या नहीं कर सकती। क्या उनमें उसे जरा भी कष्ट मालूम होता है? उल्टे उसे उसमें सुख मिलता है, उसीमें वह अपना जीवन सफल समझती है।

कुटुम्ब या परिवारको एकमें रखनेके लिये शहरकी अपेक्षा गांवका जीवन अधिक सुविधाजनक है। साधारण हैसियतके परिवारको शहरोंमें बड़ा घर नहीं मिल सकता और छोटे घरमें बड़ा परिवार लेकर रहनेमें अनेक तरहकी असुविधायें हैं। इसके अतिरिक्त खान पानकी हर हतरहकी असुविधायें हैं। अन्न महंगा, घी महंगा, महंगी और ही अच्छी जिंस ... और साफ जल ... है। हज्जामका खर्च ... है।

[illegible]

...दिये जाते हैं। [illegible]
कि उनका शारीरिक बल नष्ट हो जाता है,
रोगी हो जाते हैं।

दूसरी असुविधा परस्पर प्रेम और मिलापकी है। शहरोंमें स्त्रिया अपने ही घरोंमें बन्द रहती हे, सिवा अपने घरके लोगाके और किसीको नही जानतीं। जानपहचान और मेलमिलापका अवसर नही आता। पर गांवमे स्त्रियां अवसर मिलनेपर एक दूसरेसे मिलती हैं, प्रेम बढता हे। इस तरह गांवोंमें रहनेसे ही हमारा और हमारे समाजका कल्याण हो सकता है।

गांवोंमें जगहकी कमी नही रहती। इससे घरके आसपास स्त्रियां तरकारी और फल फूलके पड़े पालव लगा देती हे। इससे अनेक तरहकी सुविधायें होती हैं। घरकी स्त्रियां ही इसका देखभाल कर लेती हैं जिससे घरका अनेक तरह-का उपकार होता हे। आस पासकी हवा ठीक रहती है। स्त्रियोंको चाहिये कि वे इन सब बातोंको देखरेख करें और

जिस तरह न विगड़े वही

चौथा अध्याय

गृहिणी कर्तव्य

सुगृहिणीको क्या क्या करना चाहिये यह बतलाना कठिन है क्योंकि गृहस्थी एक राज्य है और वह उसकी रानी है। इसलिये उसके सिरपर सारा बोझ है। थोड़ेमें यो कह दिया जा सकता है कि प्रातः काल उठकर मुंह हाथ धोना, लड़कोको उठाना, मुंह हाथ धुलाना, भगवानका स्मरण कराना, बिस्तर आदि ठीक करना या करवाना और नौकर चाकरको काम काज बतलाना।

पहली बात हमने भगवानकी पूजाके बारेमे कही है। इस ससारमें हमलोगोको उसीने भेजा है और उसीकी इच्छाके अनुसार हम काम करते है। इसलिये सबसे पहले उठकर उससे नम्र निवेदन करना चहिये कि "हे भगवन्! इस ससारमे मैं तुम्हारी इच्छाके अनुसार ही काम कर रही हू। मेरा यहां कुछ नहीं है। घर

में जो कुछ है सब तुम्हारा है। मैं तुमसे विनती करती हूं कि ऐसी बुद्धि दो जिससे हम सब अच्छे रास्तेपर चले, जिससे कोई अपने सुखके लिये औरोंको कष्ट न दे, इस परिवारका कल्याण हो। तुम्हारी आज्ञाओंका पालन हम बिना किसी तरहके कष्ट या यातनाके करती रहें, जो तुम दोगे उसीको तुम्हारा प्रसाद समझकर माथेपर चढ़ावेंगी, और हम अपने सुखके लिये किसी तरहका प्रबन्ध नहीं करेंगी। इस तरह रोज सवेरे उठकर भगवानसे प्रार्थना करनी चाहिये। बालकोको भी सिखलाना चाहिये कि वे रोज प्रार्थना करें कि हे ईश्वर! हम लोग सुमतिसे रहे यही वरदान दो। आपने हमे जो ताकत दी है उसको काममें लाकर हमलोग अच्छे रास्तेपर चलें। बुरे रास्तेमें जानेकी इच्छा हृद-यमें न उठे। इसलिये हे जगत्‌पिता हम लो-गोंका हाथ पकड़कर ठीक रास्तेपर ले चलो।

गृहिणीका प्रधान कर्त्तव्य भण्डारकी देख-रेख तथा रक्षा है। भण्डारकी समस्त वस्तुओं-को उसे ठीक ठीक सम्हाल कर रखना चाहिये, सबकी ठीक ठीक देखभाल करनी चाहिये।

जिससे कोई वस्तु खुली न रह जाय और उसमें चूहे कबड्डी न खेलें या बिल्ली बच्चा न दे दे या झींगुर और चपड़े (तेलचट्टा) न मर जायं। लापरवाहीसे चूहे बढ जाते हैं तो बहुत कष्ट देने लगते हैं और तब लाचार होकर चूहेदानी आदि द्वारा उन्हे फसाना पड़ता है और उनके प्राण भी लेने पडते है। इस तरह जरासी लापरवाहीके कारण जीवहत्या करनी पडती है। भण्डारकी वस्तुओंको कभी कभी धूप दिखाना उचित है। ऐसा न करनेसे बहुधा खाने पीनेकी चीजोंमे सीड़ लग जाती है और वह चौपट हो जाती हैं। प्राय. लोग महोने भरकी सामग्री लाकर रख देते हैं। यदि सबको ठकानेसे नहीं रखा जाय तो वह खराब हो जायगी। वस्तुओंके खर्चकी भी देखरेख रखनी चाहिये नहीं तो लापरवाहीसे एक सेरकी जगह डेढ़ सेर लग जाता है और काम भी ठिकानेसे नही होता। निमक एक ऐसी वस्तु है जिसका खर्च बहुत ही कम होता है। पर यदि हिसाब मिलाकर देखा जाय तो जितना निमक खर्च होता है, यदि

उतना नहीं तो उसका आधा तो अवश्य बरबाद होता है। ऊपरसे जब किसीने नमक मांगा तो आवश्यकतासे दूना अवश्य दे दिया जाता है। पोसते समय कुछ न कुछ सील्हपर अवश्य छोड़ दिया जाता है। यही बात तेलके बारेमें भी देखनेमें आती है। बदनमें लगानेके लिये प्यालीमें जितना तेल ढाला जाता है वह साराका सारा नहीं खर्च होता। कुछ न कुछ लौटकर अवश्य घरमें जाता है। प्याली सहित वह कहीं ताखपर रख दिया जाता है। गर्द या मिट्टी उड़ उडकर उसमें पड़ जाती है और वह नष्ट हो जाता है। इस तरह कुछ न कुछ तेल प्रतिदिन बरबाद होता है। जिस सुविधा और लाभके लिये महीने भरका सामान एक साथ ही खरीदा जाता है, उसका उलटा फल मिलता है। पर यदि गृहिणी इन बातोंकी देखरेख और सम्हाल रखती है तो बहुत फायदा हो सकता है। गृहिणीकी लापरवाहीसे कितने हो घरोंमें देखा गया है कि महीने भरके लिये जो सामान मंगाया जाता है वह बीस ही पचीस दिनमें खर्च हो जाता है और मीठा, तेल तथा नमकको तो

बात ही न्यारी है, वह तो प्रतिमास घटता ही रहता है। एक गृहस्थीका हाल सुनिये। घरमें कुल सात प्राणी, एक नौकर और एक मजदूरिन थे। इन नवके लिये एक वर्षमें १८ मन केवल दाल खर्च हुआ था। अन्य चीजोंकी तो बात ही न्यारी थी। हिसाब लगाकर देखा जाय तो फी आदमी छटांक दो पहरको और छटांक शामको दाल खर्च होगा। इस तरह मर मेहमान, आवागवा, काज प्रयोजनको मिला कर मुशकिलसे १२ मन दाल खर्च होनी चाहिये पर खर्च हुआ ठीक उसका डेवढ़ा। इसका यही कारण था कि कोई देखभाल करनेवाला नहीं था और सालभरके लिये दाल खरीदकर रख ली गई थी और मनमाना खर्च होना था।

घरके बच्चे चीजोंको नष्ट करनेमें सबस बढ़े चढ़े रहते हैं। उनका स्वभाव जितना चञ्चल होता है उसीके अनुसार वे सदा मौका ढूंढा करते हैं कि गृहिणीकी आंख कब छिपे और वे किस चीजको नष्ट कर दें। मेरे भाईका एक छोटा बच्चा है, उमर अभी तीन वर्षकी है पर शैतानी कूट कूट कर भरी है। भण्डार जहां खुला मिला कि

उसमें घुन गया और दालको चावलमें तथा गुड़को निमकमे मिला देना है। छोटे मोटे वर्तनोको उठाकर इधर उधर फेक देता है। लड़कोंका प्रायः इसी तरहका स्वभाव होता है। इससे गृहिणीको सचेत होकर रहना चाहिये।

नौकरोंकी देखरेख

यदि परिवार सुसम्पन्न है और नौकर चाकर ही भण्डारका कामकाज देखते हैं तो गृहिणीको हर समय ही उपस्थित रहना चाहिये। अपनी आंखोके सामने चीजोंको प्रतिदिन निकलवाना चाहिये। भण्डार घरको किला समझना चाहिये और किलेकी भांति उसकी देख-रेख और रक्षा करनी चाहिये। इस वातपर सदा ध्यान रखना चाहिये कि इस किलेपर चोर रूपी शत्रुकी चढ़ाई तो नही होती। भण्डार घर दिनमे दो वारसे अधिक नही खुलना चाहिये। प्रातःकाल एक वार खुलना चाहिये और दिन भरकी आवश्यक वस्तुये निकाल देनी चाहिये और तीसरे पहरको दूसरी वार खुलना चाहिये।

यदि घरमें यह प्रवन्ध है कि दिनमे जितनी वार जरूरत पड़ेगी उतनी ही वार गृहि-

णीसे ताली कुञ्जी मांगकर भण्डार घर खोल लिया जायगा तो उस भण्डारकी आयु अवश्य ही कम हो जायगी। जो चीजें महीनेभर चलने योग्य है वे पन्द्रह दिनमे ही खतम हो जायंगी। इस तरहसे अच्छीसे अच्छी गृहस्थी भी कुछ दिनके बाद विगड सकती है।

जिन घरोंमें रसोई बनानेके लिये मिसरानियां रखी जाती है वहा रसोई घरका भार मिसरानियोंके ऊपर छोड़कर निश्चिन्त नहीं हो जाना चाहिये। गृहिणीका कर्तव्य है कि वह मिसरानियोंपर कड़ी निगाह रखे। ऐसा न करनेसे सामान इस तरह लापता हुआ करते हैं कि कोई ठिकाना नही। अकसर मिसरानियां इस घातकी ताकमें रहती है कि कब मौका मिले और सामान गायब किया जाय। इनकी आदत इतनी खराब होती है कि वे जरा जरा सी चीज चुरानेमें भी नहीं सकुचातीं। कहीं कहीं तो यहांतक देखा गया है कि एक चीजको चुराकर वे उसी घरमें बेचकर पैसे वसूल करती है। प्रयागमे एक आदमीके यहां सदाव्रत चलता था। प्राय २० कंगले

रोज खाते थे। सामान मोदीके यहांसे तौलकर मिलता था। कुछ दिनके बाद सामान रोज घटने लगा। लगी जांच होने। पर पता न चला। मोदीसे सामने सामान तौलाया जाय, चावल दाल धोकर भण्डारमें पहुंचाया जाय, चलते समय मजूरनी और मिसरानी दोनोंकी तलाशी ली जाय फिर भी सामानका घटना न रुका। चोरका पता न लगा। बड़ी परीशानी थी। एक दिन कंगलोंके खिलानेके पहले ही मिसरानीको किसी कारणवश नहाना पड़ा। नहाकर जो धोती बदली तो धोतीमेंसे चावलकी पोटली जमीनमें गिर पड़ी। इस तरह उसकी चोरी पकड़ी गई। मिसरानियां ईंधन लगानेमें बड़ी ही लापरवाह होती हैं। मनमाना काठ चूल्हेमें ठूस देती हैं, जरा भी परवा नहीं करतीं कि कितनी आंच बरबाद होती है।

एक गृहस्थीमें केवल दो प्राणी थे फिर भी दो आदमीके भोजनमें मिसरानी इतनी लकड़ी जलाती थी कि दो रुपयेकी लकडी सप्ताह भर भी नहीं चलती थी। उसे कई बार चेतावनी दीगई पर कुछ फल नहीं निकला। अन्तमें लाचार

होकर उससे कह देना पड़ा कि यदि महीनेमें ५) रुपयेसे अधिककी लकड़ी लगेगी तो तुम्हे अपने पाससे लगाना होगा। एक महीनेमे उसके वेतनसे डेढ़ रुपये काट लेने भी पड़े। काम निर्दयताका था पर लाचारी थी। ऐसी हालतमें गृहिणीको कड़ाईसे काम लेना चाहिये। जरासी भी ढिलाई करनेसे काम बिगड़ जा सकता है और बहुत हानि उठानी पड़ती है।

गृहस्थीकी सामग्री

भोजनकी सामग्री प्रतिदिन नापकर देना चाहिये। इसके लिये हर एक वस्तुके लिये नाप तैयार कर लेना चाहिये और गृहिणीको अन्दाजाका भी पूरा ज्ञान चाहिये। भंडारमे कुछ न कुछ सभी वस्तुओंका होना जरूरी है। न जाने कब और किस घड़ी किस चीजकी जरूरत पड़ जाय। उस समय यदि वह वस्तु नहीं मिल सकती तो बहुत हानि होती है। सुगृहिणीकी यही पहचान है। जिस घरमें अन्नपूर्णारूपी गृहिणी गृहस्थीका देखभाल करती हैं उस घरमे किसी भी वस्तुका अभाव नहीं रह सकता। जिस समय जिस वस्तुकी आवश्यकता पड़ती

मेहमानके आनेपर—कुछ नये बर्तन बाहर निकालने पड़ें तो काम हो जानेपर उन्हें फिर तुरत उठाकर ठिकाने रख देना चाहिये। यदि नौकर चाकर काम करते हैं तो उन्हें कड़ी चेता-वनी दे देनी चाहिये कि वे बर्तनोंको यथास्थान रख दें। बचपनसे ही लड़कोंको यह सिख-लाते रहना चाहिये कि जो चीज जहांसे उठावें उसे वहीं लाकर रख दें।

कपड़ोंकी सम्हाल

इसी तरह घरके कपडोंकी भी देखभाल रखनी चाहिये। किसी किसी कुटुम्बमे देखा जाता है कि जो कपडा जिस दशामे रख दिया जाता है, दिन रात उसी तरह पडा रहता है, कोई खनेवाला या उनकी सुध बुध लेनेवाला नहीं । रातका बिछौना दोपहर तक चारपाईपर ही ड़ा है। लोग नहा नहा कर धोतियां ख गये वह वहीं पड़ा सड़ र सूखनेके लिये छतपर डाल दिन भर वहीं सूख रहे हैं, उनके साथ खेल रहे हैं। उड़ उड़कर वह इधर उधर

बच्चोंके कुर्ते इधर उधर मारे मारे फिरते हैं, दासियां उनका पोतना बनाकर घर लीपपोत रही है, नौकर उन्हींसे लालटेन पोछ रहा है। गृहिणीको इस बातकी निगरानी रखनी चाहिये कि यह सब काम ठीक तरहसे होता है।

धोबीको जो कपड़े दिये जायं उनका हिसाब गृहिणीको रखना चाहिये। धोबी जब कपड़े धोकर लाये तो गिनती मिला लेनी चाहिये। कपड़ोंको उलट पलट कर देख लेना चाहिये कि बदल तो नही गये है अथवा गढहे तो उन्हे नहीं चबा गये है। मजेमें देखभाल कर उन्हे ठीक जगहपर सम्हालकर रख देना चाहिये। यह नही कि घरके किसी कोनेमे उनकी ढेर लगा दे और लडके बाहरसे खेलकर मिट्टी पोते आवें और उसीपर लोट पोट लगाकर उसे मला कर दें। बचपनमे ही लड़कोंको छोटी छोटी सन्दूकें देकर उनमे अपना कपड़ा आप सम्हाल कर रखनेकी आदत डालनी चाहिये। इसमें किसी तरहका परिश्रम नहीं पड़ता पर लडकोंमें बालकालसेही अपने हाथ आप काम करने और गृहस्थीके इन्तजाम करनेकी योग्यता आजाती हैं।

लिखनेका मतलब यह है कि गृहस्थीको हर तरहसे सुसम्पन्न बनाकर रखनेमें जिन जिन बातोंकी आवश्यकता हो गृहिणीको वह सब करना चाहिये। पहले ही लिखा गया है कि न तो वह घरकी मजूरिन है और न केवल पेट पालनेके लिये ही वह इस संसारमे आई है। वह घरकी रानी है। उसे गृहस्थीका पूरा प्रबन्ध करना चाहिये, गृहस्थीकी सारी चिन्तायें जब वह अपने सिरपर ओढ़ लेगी तभी घरका कल्याण हो सकता है।

गृहिणीको गरमी और सर्दीके कपड़ोंकी सम्हाल पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। जाडेके कपड़े प्राय. ऊनी होते है, जरासी असावधानीसे कीड़े आदि उसमें लग जायगे। इससे उचित है कि उन्हे सम्हाल कर रखे, नीमकी पत्ती, मगरैल या नैपथलिनकी गोली उनमे डाल दे और बहुत जरूरत पड़नेपर ही उन्हें निकाले। उनी कम्बल आदि बिस्तरेके नीचे पायतानेपर बिछाकर रख देनेसे भी कीड़ों से बचे रहते हैं। समय समयपर इन कपड़ोंको धूपमे सुखा देना चाहिये। घाम दिखा देनेसे भी कीड़े नहीं लगते।

पीतल तथा कांसके वर्त्तन यदि धराऊ हो और रोजके काममें न आते हो तो भी उन्हें महीनेमें एक वार अवश्य मजवाना चाहिये नहीं तो उसमें इस तरहकी दाग पड़ जाती है कि ताकतवर नौकर भी उसे साफ नहीं कर सकेगा। कभी कभी देखा जाता है कि जव कभी ये वर्तन सालोंके बाद काम प्रयोजनमें निकाले जाते है तो खटाई आदि लगाकर लोग दिन दिनभर माथा पीटते है फिर भी अच्छी तरह ये साफ नहीं होते। इससे यदि महीने महीने इनकी सफाई होती रहे तो इतना मैल कभी भी नहीं जमेगा।

गृहिणीको चाहिये कि रोजाना काममें आनेवाले वर्तनोंको सदा साफ रखे। यदि वर्तनोंमें घी लगा है तो उसे खटाई या गोवरसे मलवावे ताकि उसकी चिकनाहट दूर हो जाय। यदि वतन माजनेके लिये मजूरिन हो तो उसकी देखरेख करती रहे और उसे वर्तनोंको अच्छी तरह मलकर साफ रखनेकी हिदायत देती रहे।

सफाई

सवसे वड़ी आवश्यकता घरकी सफाईकी

है। घरकी सफाईमें पनालोंकी सफाई और चौकको सफाईपर अधिक ध्यान रखना चाहिये। अगले अध्यायमे इसका वर्णन किया जायगा।

रसोई घरकी सफाईपर विशेप ध्यान रखना चाहिये। मनुष्यके मन और हृदयकी शुद्धता और पवित्रता वहुत कुछ भोजन पर ही निर्भर करती है। अन्न जितना ही शुद्ध रहेगा उतनी ही बुद्धि निर्मल रहेगी। रसोई घरकी सफाई रसोई वनानेवालियोंपर ही निर्भर करती है। गृहिणीको उचित है कि इसमें जरा भी असावधानी न होने दे। केवल पाकविद्यामें निपुण हो जानेसे ही काम नहीं चल सकता।

प्राय: देखा जाता है कि स्त्रिया रसोई वनानेमें सफाई नहीं रखती। मन चाहे जमीनपर या पीढ़ेपर वैठ जाती है, कपडा गन्दा कर डालती हैं, काम करती जाती हैं और जो कुछ हाथमे लगा उसे कपड़ेमे पोछती जाती है। हलदी निकालकर दालमे डाला और हाथ पोछ लिया आंचलमें हीग निकाला दाल छौंकनेके लिये और हाथ पोछा आंचलमे, घी और तेलका हाथ भी इसी तरह उसीमें पोछ डाला। इससे कपड़ा तो गदा

होता ही है उसमे एक तरहकी बदवू पैदा हो जाती है जिससे भोजन करनेवालोकी तबीयत घबड़ा उठती है। इसके अतिरिक्त रसोई घरमें बेशुमार बर्तन भर देना, दस दिनके लिये ईंधन गाज देना, तथा रोजके सामान ले जानेवाले बर्तनोको जहांका तहां पड़े रहने देना भी गन्दी आदतोमें शामिल है।

कितनी स्त्रिया चौकेपर पानीका ढहपेल मचाये रहती है, यदि एक आदमी भोजन करके गया तो चौका साफ करनेमें इतना जल गिरा दिया जाता है कि दूसरा आदमी गीले चौकेमे ही बैठकर भोजन करता है। अनेक स्त्रियोको देखा गया है कि वे रसोई करते करते पानी पीती जाती है, कितनी पान भी खाती रहती है और एकाध तो इतनी गन्दी होती है कि रोटी पोती जाती है और नाक साफ करके कपडेमे पोछती जाती हैं। इस तरहकी गन्दगीका असर सारे घरमे फैल जाती है। गृहिणीको इस बातकी सदा देखरेख करते रहना चाहिये। इस तरहकी गन्दी आदतोका घरमे कभी भी प्रवेश नही होने देना चाहिये।

गरमीके दिनोंमें आगके सामने बैठनेसे पसीना अवश्य निकलेगा। स्त्रियोंको उचित है कि रसोई बनाते समय अपने पास एक गमछा या मोटे कपड़ेका टुकडा रख लें जिसमें पसीना बराबर पोछती जाया करें, यदि प्यास लगे तो चौकेसे बाहर निकल कर पानी पीयें और फिर हाथ धोकर चौकेमे जायं। किसी किसी जातिकी स्त्रियां जाकेट आदि पहन कर ही रसोई बनाती हैं। इस तरहकी आदत बडी ही खराब हैं। जाकेट आदिमे गन्दगीका रहना स्वाभाविक है। रसोई घरमे जहां तक हो हलका बदन रहना चाहिये।

रसोई बनानेके समय पूर्ण शान्ति रहनी चाहिये। जल्दीबाजीसे काम नही लेना चाहिये। इससे प्रायः भोजन नष्ट हो जाता है। जल्दीबाजीमे किसी बातका ठीक ख्याल नही रहता। चूल्हेमें बेपरिमाण लकडी ठूंस दी जाती है। आग भभक कर जल पड़ती है, दालका पानी उतराकर वह जाता है, फिर पानी डालना पड़ता है और दाल फीकी हो है। चावल नीचेसे लग जाता है

जाती है, हलदी छोड़ी ही नही जाती, निमक अधिक हो जाता है। दाल छौंकना था पांच फोड़नसे और छौंका गया मिरचेसे। तात्पर्य यह कि सब काम उलटा पलटा हो जाता है। इसलिये रसोई बनानेमें पूरा इतमीनान होना चाहिये। जल्दीबाजीमें रसोई बिगड़ जाती है। रसोई बनाकर खिलानेके पहले चखा लेना बुरा नहीं है। प्राचीन समयमे यह चलन थी। भोजन करानेके पहले तैयार सामानोको चखा लेनेसे ठीक ठीक पता चल जाता है कि कौन चीज कैसी बनी है, किसमे क्या कमी रह गयी है। उसे सुधार लिया जा सकता है। इससे गृहिणीकी निन्दा नही होती और भोजनसे किसीको असन्तोप नही होता।

भोजनादिका प्रबन्ध समय और रुचिके अनूकूल रखना भी सुगृहिणीका धर्म है। किस समय क्या भोजन रुचिकर होगा, किस तरहके भोजनसे खानेवालोको सुविधा होगी इत्यादि बातोपर सदा ध्यान रखना चाहिये। कड़ाकेका जाड़ा पड़ रहा है, हाथसे पानी नहीं छूया जाता, ऐसे समयमें कपड़ा उतारकर चौकेपर जाकर

कच्चा भोजन करना बड़ा ही कष्टकर होगा। ऐसे समयके लिये पक्की रसोई ही सबसे उत्तम होगी। इससे गृहिणीको समझकर भोजन बनवाना चाहिये।

कभी कभी केवल धोनेके कमीके कारण अच्छेसे अच्छे चावलका भात भी किर किराहटके कारण फीका हो जाता है, जरा सी लापरवाही किया और दालमें कंकड आदि रह गये, भोजनका सारा मजा जाता रहा। एक कुटुम्बकी बात है। सामान सब साफ करके, बीनकर, मजेमें धो धाकर ही चौकेमे जाता था, फिर भी ऐसा कोई भी दिन नही जाता था जिस दिन दालमें कंकडी नही निकलती थी। सब लोग आश्चर्य करते थे कि माजरा क्या है, निदान खोज करनेपर पता लगा कि दाल छौंकते समय जीरा नही साफ किया जाता। जीरामे छोटी २ कंकड़ियां रहती हे। इस जरासी लापरवाहीके कारण सबका भोजन खराब हो जाता था। इस लिये गृहिणीको भोजनके छोटेसे छोटे सामानो की भी देखरेख करनी चाहिये।

रसोई परोसनेमें भी सावधानीसे काम लेना

चाहिये। कौन कितना खाता है, कौनसी वस्तु किसको अधिक पसन्द है इत्यादि बातोंकी जानकारी निहायत जरूरी है। कोई भात कम खाता है और रोटी अधिक, कोई दिनको अधिक भात खाता है और रातको कम, किसी-को चुपड़ी रोटी अच्छी लगती है और किसीको रूखी, किसीको रसेदार तरकारी ज्यादा भाती है और किसीको सूखी तरकारी अच्छी लगती है। इन सब बातोंकी जानकारी रखना और उसीके अनुसार परोसना उचित है। इससे अन्न नुकसान नहीं होता और भोजन करने-वालेकी तृप्ति होती है। यदि कोई मिहमान या नया आदमी आ जाय तो सब चीज थोड़ा ही थोड़ा परोसना चाहिये, एक बारके बदले दो बार दे देना अच्छा है पर एक ही बार अधिक परोस कर अन्न नष्ट करना उचित नहीं।

गृहिणीको घरकी हरेक वस्तुको सम्हाल-कर रखना चाहिये। कितनी स्त्रियां तालीका गुच्छा आंचलमें बांधकर रखती हैं। यह आदत अच्छी है क्योंकि एक तो खोनेका डर नहीं रहता और दूसरे चोरी आदिसे निश्चिन्त हो

कर रहनेमें आता है, पर आंचलमें कितनी चीजें बांधकर रखी जायंगी। इससे यदि हरएक वस्तुके रखनेका ठीक जगह हो जाय तो और भी सुविधा हो सकती है। इससे हरेक वस्तु अपनी जगहपर रहेगी और जरूरत पडनेपर सब कोई उसे वहांसे लेकर काममें लावेंगे और फिर उसे वहीं रख देंगे। इससे अनेक तरहकी परीशानी और चिन्ता मिट जायगी।

गृहिणीको खर्चका मासिक हिसाब रखना चाहिये महीने महीने हिसाब मिलाकर देखना चाहिये कि किस महीनेमें कितना खर्च पड़ता है। इसमे जरा भी असावधानी या आलस्य नहीं होना चाहिये। हर तरहके खर्चका ब्यौरेवार हिसाब रखना चाहिये और प्रतिमासका खर्च मिलान करके देखना चाहिये कि किस मदमे कितना खर्च पड़ता है और कहींसे कमी हो सकती है या नहीं। सुगृहिणीका यही कर्त्तव्य है और जिसने इस काममे पूरी योग्यता दिखलाई वही वास्तवमें सुगृहिणी कहलाने योग्य है।

एक स्त्रीका हाल है। उसके पति किसी दफ्तरमें नौकर थे। पचहत्तर रूपया महीना पाते

थे। एक लडका और दो लड़की, स्त्री, विधवा माता तथा, आप, इस तरह ६ आदमियोंका दैनिक खर्च था। कलकत्तेका मकान भाडा सुनकर कान खडे हो जाते हैं। इतनी तङ्गी थी कि बच्चोंको दूध नसीब नहीं होता था। कलकत्तेमें आठ आने पैसे हो तो एक सेर दूध मिले। इतने दूधमे किसे किसे परोसा जाय। स्त्री गृहस्थीमें निपुण थी। वह प्रतिदिन एक सेर दूध लेती। उसमे थोडा चीनी और चावल मिलाकर खीर बनाकर दो दो चार चार चिम्मच सबको देती। इस तरह उस कठिनाईमें भी उसने अपनी निपुणताके बल काम चलाया।

गृहिणीका धर्म है कि दीन भिखारियोके लिये अपना द्वार सदा खुला रखे। एक मुट्ठी अन्न घरसे निकालकर अवश्य दे दे। किसी आत्माको दु खी या सन्तप्त होकर न लौटने दे। आज कल प्राय॰ देखनेमे आता है कि दीन भिखमंगोको स्त्रियां दुतकार देती हैं। यदि मोटाताजा और हृष्ट-पुष्ट देखती हैं तो कहती हैं, बाबा भीख क्यों मागते हो, नौकरी करके क्यो नहीं खाते हो। पर वह यह नहीं सोचतीं कि इससे कितना लाभ

होता है । राजा लोग भाटोंको रखकर जो लाभ उठाते थे वही लाभ ये दीन भिखमंगोसे गरीब गृहस्थोको मिलता है । प्रात काल हरिनाम लेकर ये हमलोगोंको उस परमपिताका स्मरण दिलाते है जिसको हमलोग सहजमें ही भूल जाते हैं। इससे गृहिणीको चाहिये कि इन गरीब भिखारियोंके ऊपर दया अवश्य दिखलावें ।



पांचवां अध्याय



घरकी सफाई

घर साफ रखना गृहस्थीकी सबसे बड़ी आवश्यकता है। इसकी सारी जिम्मेदारी गृहिणी पर ही रहती है। अगर गृहिणी इस बातपर ध्यान नहीं देती तो घर गन्दगीसे भरा रहेगा और किसीको भी साफ करनेकी फिकर नहीं रहेगी बल्कि लोग और भी गन्दगी बढ़ाते जायंगे।

गृहस्थीके लिये गन्दगी सबसे भारी विपत्ति है। घरको गन्दा रखनेके माने है जान बूझकर बीमारीको नेवता देना और उसे सदा घरमें बसाना। जो घर गन्दा रहेगा उसमें रहनेवाले लोग कभी भी सुखी नहीं रह सकते। एक न एक आदमी सदा बीमार रहेगा। कारण कि गन्दगी बीमारीका घर है।

आजकलके डाक्टरोंने खोजसे पता लगाया है कि सभी बीमारियोंकी जड कीड़े होते हैं।

ये इतने छोटे और नन्हें होते हैं कि खुली आंखोसे हम इन्हें देख नही सकते। ये कीड़े गन्दगीसे पैदा हो जाते है और हवामें फैले रहते हैं तथा पानीमें भी मिल जाते हैं। इस तरह मकानकी हवा गन्दी हो जाती है और उसी गन्दी हवाको हम सांससे शरीरके भीतर ले जाते है। इस तरह बीमारीके कीड़ोंको हम फेफडेमें पहुंचाते हैं अथवा पीनेके पानीके साथ रक्तमें बसाते हैं।

खोजसे यह भी मालूम हुआ है कि मक्खियां और मच्छड़ बीमारीके कीड़ोंको लानेके सबसे बडे कारण होते हैं। मल मूत्र या कूड़ा कतवार जो घरोंमें पड़ा सड़ा करता है उसमें कीडे पैदा हो जाते हैं और गन्दगोसे मच्छड़ अधिक हो जाते हैं। ये मच्छड और मक्खियां उन गलीजोंपर बैठती हैं और अपने परमें कीड़ोंको फंसा लेती है। वहांसे उडकर वे हमारे भोजनकी सामग्रीपर बैठती हैं और उन्ही कीडोको वहां छोड़ आती हैं इस तरह वे बीमारी फैलाती है।

तीसरे अनेक तरहके ज्वर इन्ही मच्छडोके काटनेसे हो जाते है। जिस मकानके आसपास

सफाई नही रहेगी और जिसमें सूर्यको रोशनी काफी नहीं पहुंचेगी उस मकानमे वहुत ज्यादा मच्छड़ होंगे। जितने ज्यादा वहां मच्छड़ होगे उतना ही ज्यादा वहां बीमारीका डर रहेगा। इससे हर तरहकी बीमारियोंसे बचे रहनेके लिये घरको साफ रखना बहुत जरूरी है।

इससे सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि घरके बच्चोंमे गन्दगीकी आदत नही पडती। यहापर हम यह बतला देना चाहते हैं कि सफाईमें किन किन बातोंपर विशेष ध्यान रखना चाहिये।

घर तथा उसके आसपासकी जमीन साफ रखनेका तरीका

दिनमें दो वार, सवेरे और शामको घर द्वार झाड़ूसे साफ करना चाहिये। घरका कूड़ा कतवार हमेशा उठाकर दूर फेंक देना चाहिये। घरका कूड़ा कतवार, तरकारीका छिलका, शाक पातकी डण्ठल इत्यादि किसी नियत जगहमें रखनी चाहिये और अधिक हो जाने पर उठवा देना चाहिये। ऐसा करनेसे उसपर मक्खी नहीं बैठने पावेगी और नयी मक्खिया नहीं पैदा हो सकेंगी। हमने यह बात पहले ही बता दी है

कि मक्खी और मच्छरोसे हमे कितना नुकसान पहुंचता है। घर द्वार तथा कोने अन्तरेमे मैला जमा रहनेसे अथवा जल जमा रहनेसे करोड़ो मच्छड़ और माछी पैदा हो जाती हें। इन सब कतवारोंसे वदबू निकलने लगती है और घरकी हवा गन्दी हो जाती हे। इसी तरह लडकोंका मेला भी पायखानामें या किसी नियत स्थानमें फेंक देना चाहिये। गावोंकी स्त्रियां इस विषयमे वड़ी ही उदासीन रहती हैं।

स्त्रियोंको इस वातपर विशेष ध्यान देना चाहिये कि गोशाला और अस्तवल प्रतिदिन खूब साफ किया जाता है। घरसे वाहर जहा धूप अधिक पड़ती हो वहीं गोवर इकट्ठा करना चाहिये। इससे खाद वहुत वढ़िया तेयार होती हे। घरके आसपास कूड़ा जमा करनेकी डालची नही रखनी चाहिये और उसमे भातका माड़ अथवा वाल वच्चोका मेला कभी भी नहीं फेंकना चाहिये। माड़ भया तो चौपायोंको पिला दो या पनालेमें फेंक दो। घरके भीतर जो पनाला हो उसे पानीसे धोना चाहिये। घरके लोग अथवा लड़केवाले जहां पेशाव आदि करते

हों उसे भी रोज खूब धोकर साफ कर रखना चाहिये। कभी २ फिनायल वहां गिरवा देना चाहिये।

घरके भीतर अगर कूआ या पोखरा हो तो ऐसा प्रबन्ध करना चाहिये जिससे उसका पानी गन्दा न हो। हम बतला चुके हैं कि हमारे शरीरमें अनेक बीमारियां जलसे उत्पन्न हो जाती हैं। घरके आस पास झाड़ी झंकार न उगने दे। उसे काट पीटकर हमेशा साफ रखे। इससे बाहरसे साफ हवा और रोशनी घरमें आनेमें किसी तरहकी बाधा नहीं उपस्थित होगी और मच्छडोंका प्रकोप कम रहेगा।

घरका सामान

घरका सब सामान, असबाब पत्र साफ करके रखना चाहिये। किसी भी वस्तुको अनाप शनाप फेंककर नहीं रखना चाहिये। बिछौना आदि मैले हो जायं तो साबुनसे साफ कर लेना चाहिये अथवा धोबीसे धुलवा लेना चाहिये। ओढ़ने बिछौनेको—जैसे रजाई, तोशक तकिया आदि—दो चार दिनके बाद धूपमें सुखा देना चाहिये।

बासन मांजना

प्रतिदिनके इस्तेमालमें जो वर्त्तन—थाली, लोटा, गिलास, कटोरा, आदि आते हैं उन्हें मल २ कर खूब साफ रखना चाहिये। अगर यह सब चीजे गन्दी रहती हैं तो भोजनके साथ गन्दगी पेटमें चली जाती है और अनेक तरहके अनर्थ पैदा हो जाते है। वर्त्तन अच्छी तरह धो माजकर रखनेसे वह देखनेमें अच्छे मालूम पडते हैं और उनमें दाग नहीं पड़ती। पीतल, कांसा और फूल आदिके वर्त्तनको खटाई या खारसे मांजनेसे वह अधिक साफ हो जाते हैं। अगर इन वर्तनोंको—थाली, लोटा, गिलास, बाटो—गरम पानीसे धो दिया जाय तो उसका सारा दोष दूर हो जाता है और किसी तरहकी बीमारीके कीड़े शरीरमे नही घुसने पाते। ऊपर लिखे प्रकारसे प्रति दिन वर्त्तन माज धोकर किसी चौकी या ऊंची जगहपर रखना चाहिये।

रसोई बनानेका पानी

रसोई बनानेका जल खूब साफ होना चाहिये। कितनी औरते इस बातकी आवश्य-

कता नहीं समझतीं। जलके द्वारा ही हैजा आदि बीमारियां पैदा होती हैं। स्त्रियोंकी इस जरासी असावधानी और उदासीनताके कारण घरके प्राणी अनेक तरहके रोगसे पीडित हो जाते हैं। अगर कूए और पोखरेका पानी साफ हो तो, उसमें भोजन बनाना अनुचित नहीं पर अगर पानी साफ न हो तो उसे साफ कर लेना उचित है। अगर गांवमें हैजा आदिका प्रकोप हो तो कूंए और तालावका जल उबाल-कर काममें लाना चाहिये। अगर यह मालूम हो जाय कि तालाव आदिका जल बिगड़ गया है तो उसे काममे कभी नही लाना चाहिये।

शाक तरकारी आदि

भांटा, सेम, तरोई, लौकी, कोम्हड़ा, परवल, कच्चा केला आदिका रंग ही बतला देता है कि यह ताजा है कि बासी। ताजी तरकारीका रंग उज्वल होता है। बासी होनेसे ये चिचुक जाते हैं और मुरझायेसे रहते हैं। बासी तरकारी आदि खानेसे भी अजीर्ण और अपच आदि रोग हो जाते हैं। इसलिये शाक भाजी और तर-कारी कई दिनके लिये एक बार ही खरीदकर

रख देना उचित नहीं है। सूखा, अधिक पक्का हुआ (रूढ) और किनहा भंटा, तरोई, लौकी, कूम्हड़ा, परवल आदि तरकारी खाना उचित नहीं। सूरन, आलू, अदरख आदि कई दिन तक रह सकते हैं। किसी तरहकी खराबी उनमे नहीं पैदा हो सकती।

सोनेका समय

गृहिणीको घरवालोंके सोनेके बारेमे विशेष सावधान रहना चाहिये। देरतक जागनेसे अनेक तरहकी बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इसलिये सबके सोनेका नियत समय होना चाहिये और जहांतक संभव हो उससे ज्यादा देरतक किसी-को भी नहीं जागने देना चाहिये। लड़कोंको तो ८। ९ बजेसे पहले ही सुला देना चहिये। रातका जागरण उनको बहुत नुकसान करता है। दिनभर हमलोग काम करनेमें फंसे रहते है और अनेक तरहके शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम करते २ थक जाते हैं। इसलिये रात सोने और शरीरको आराम देनेका सबसे अच्छा समय है। जवान और बड़े बूढ़ोंके बनिसबत लड़कोंको अधिक सोना चाहिये। एक वर्षसे ४

वर्ष तकके बालकको दिन रात मिलाकर १२ घंटा सोना चाहिये। ५ वर्षसे १० वर्ष तकके बालकको १० घंटा सोना चाहिये। जवान आदमीको अगर ७ घंटे भी सुख नींद सोनेको मिल जाय तो काफी है। जो लड़के और लड़कियां स्कूलमे पढ़ते हैं उन्हें रातको आठ बजे सो जाना चाहिये और सवेरे ६ बजे उठना चाहिये। जो लड़के या लड़कियां इससे अधिक सोते हे वे आलसी हो जाते है। उस तरहके बालक और बालिकाओंके लिये दिनमें सोना अनुचित और हानिकर है। इसी तरह जवान आदमीको भी दिनको नही सोना चाहिये। गरमीके दिनमे कोई २ लोग दोपहर-में सोते है। गरमीके दिनोमे दिनका सोना बुरा नही है। क्योकि गरमीके दिनोमे जरासा परिश्रम करनेसे ही थकावट आजाती है और शरीरसे पसीना निकलने लगता है। उस समय आराम करना ही उचित है। लड़कोको अधिक रात तक जागना या पढना उचित नही। इससे अजीर्ण आदि रोग पेटमें हो जाते है और पेटमें पीड़ा होने लगती है, शरीर कमजोर

और दुर्बल हो जाता है। सवेरे ६ बजे उठकर अपने अपने काममें लग जाना चाहिये और ८॥ बजेतक काम करना चाहिये। इतना काफी होगा। परीक्षा निकट आनेपर लड़के अधिक रात तक पढ़ते रहते हैं। यह करना असंगत नहो है पर इससे शरीरको नुकसान अवश्य पहुंचता है। एक तो परिश्रम अधिक करना पड़ता है, दूसरे रातको देर तक जागना पड़ता है तो उसका फल क्या होगा ? स्वास्थ्य खराब हो जाना आश्चर्यको बात नहीं है। इसीलिये लड़कोंको जहां तक हो सके अधिक राततक नहीं जागना चाहिये। अगर लड़के सदा नियमित रूपसे काम करते रहेंगे तो उन्हें अधिक परिश्रम करनेकी जरूरत कभी न पड़ेगी। इस लिये गृहिणीको इन सब बातोंकी देख-रेख रखना जरूरी है।

मशहरीके व्यवहारसे लाभ

हमने पहले ही बतला दिया है कि मलेरिया बोखारकी जड़ मच्छरोंका काटना है। इसके अतिरिक्त प्रमेह और खजुलीकी बीमारी भी मच्छरोंके काटनेसे पैदा हो जाती है। अगर

मच्छरोंके काटनेसे शरीरको बचाना है तो रातको मशहरी लगाकर सोना चाहिये। जिस घरमे बाहर भीतर सफाई रहती है, कोने अंतरे कूड़ा कनवार नहीं रहता, आस पास झाड़ी झंकार नहीं रहते वहां मच्छरोंकी शिकायत कम रहती है। उस स्थानमें मशहरीकी अधिक जरूरत नहीं पड़ती। रातको अगर हम बिना महशरीके सोते हैं तो अंधेरेमे मच्छर हमारे शरीरको काट खाते हैं और हम देख भी नहीं सकते। एक तरहके मच्छडोंके उड़नेमें किसी तरहकी आवाज भी नहीं होती। इसलिये अंधेरेमे हमें उसका पता भी नहीं लग सकता। जिन मच्छरोंके उड़नेसे भनभनकी आवाज उठती है हमें उनका पता चल जाता है। जहां पहले तरहके मच्छड़ कम होते हैं वहांके लोग समझते हैं कि यहां मच्छरोंकी बड़ी कमी है। पर यह एकदम गलत बात है। मशहरी लगानेमें आलस्य करनेके कारण कितने ही लोग अपने आप मलेरिया रोग बुलाते हैं और अपना शरीर नष्ट कर डालते हैं। इसलिये मशहरीके इस्तेमालमें कभी भी उदासीन नहीं होना चाहिये। मच्छर हो

या न हो पर सदा मशहरी लगाकर सोना उचित है। इससे केवल मच्छरोंसे ही शरीरकी रक्षा नहीं होती वल्कि अन्य अनेक जानवर जैसे कीड़े मकोड़े, विच्छू आदिसे शरीरकी रक्षा होती रहती है।

ओढ़ना विछौना धूपमें सुखाना

दो तीन दिनके बाद एक वार सभी ओढ़ना विछौना—रजाई, तोशक, चादर, तकिया, कम्बल आदिको—धूपमें सुखा देना चाहिये। इससे कपडेमे वदबू नहीं रहती और चीलर और खटमल आदि जानवर कपड़ेमे नही पड़ने पाते। अगर विछौनेमें चीलर और खटमल आदि कीड़े पड़ जाते हैं तो रातको गाढ़ी नींद नहीं आती। कभी२ तो उनके मारे रात भर जागते ही काटना पड़ता है। चीलर और खटमलोंके काटनेसे एक प्रकारका ज्वर आने लगता है जिसमें पिलही हो जानेका विशेष डर या सम्भावना रहती है। गरमीके दिनोमे शरीरसे पसीना बहुत निकलता है। इससे विछौने पसीनेसे भीग जाते हैं और उनमें वदबू पैदा हो जाती है। इसीलिये गरमीमें रोज विछौना आदि सुखाना चाहिये।

इससे पसीनेका जो जहर कपडेमें लगा रहता है वहुत कुछ दूर हो जाता है। जाड़के दिनोंमे चिछौना दिनको सुखाकर रातको सोनेमें आनन्द मिलता है और ठढक अधिक नही लगती।

रोगीका बिछौना प्रतिदिन धूपमे अवश्य सुखाना चाहिये। क्योकि हवा और धूपके संसर्गसे अनेक रोगके कीड़े मर जाते हैं। इस काममें गृहिणीको विशेष सावधान रहना चाहिये कपडेकी गन्दगी अनेक बीमारियोकी जड़ है। जरासी असावधानीसे घरमे विपत्ति आसकती है।

कपड़ा फीचना व साफ करना

गृहिणीको घरके बालवच्चोंके कपड़ोको विशेष तरहसे साफ रखना चाहिये क्योकि अबोध वच्चे सफाई और गन्दगीको कुछ नही समझते। धूल कीचडमें मनमाना लोटा करते है। इस विपयमे नीचे लिखी बातोपर ध्यान देना जरूरी है। जिस कपड़ेको पहनकर लड़के रातको सोते हो सवेरे सोकर उठते ही उसे छोड़कर अलग रख देना चाहिये और साफ जलसे उसे धो डालना चाहिये। इसी तरह सवेरे जो

कपड़ा बच्चे पहने उसे शामको धो डालना चाहिये। दिनभर जो कपड़ा शरीर पर रहता है उसपर बाहरकी गर्द पड़ती है और शरीरका पसीना लगता है इससे वह गन्दा हो जाता है। पहननेके कपड़े अधिक मैले न होने पावें कि उसके पहले ही साबुन लगाकर अपने हाथसे ही अथवा धोबीसे साफ करा लेना चाहिये। गन्दे कपड़े पहने रहनेसे अथवा गन्दे बिछौने-पर सोनेसे बीमारी उत्पन्न हो सकती है। अगर घरमें कोई छूतकी बीमारी है तो धोबीको क कभी भी नहीं देना चाहिये। इससे छूतकी वह बीमारी दूसरे घरोंमें भी फैल सकती है। इन कपड़ोंको पहले गरम पानी और सोरासे घरमें साफ करके तब धोबीको देना चाहिये। सूती कपड़ा सोरा, साबुन और गरम जलसे धो लेनेसे खराब नहीं होता पर रेशमी या ऊनी कपड़ा इस तरह नहीं धोना चाहिये। इस तरह सोराके साथ जलमें उबालनेसे रेशमी कपड़े खराब हो जाते हैं। ऊनी और रेशमी कपड़ोंको रीठ़के साथ ठंढे जलमें भिगो देना चाहिये। उसके बाद ठंढे जलसे ही धोना चाहिये ।

रसोईकी जुगाड़ करना,

तरकारी चीरनेके पहले अच्छी तरह देख भाल लेना चाहिये कि उसमें किसी तरहका घास पात, या कोड़े मकोड़े नहीं हैं। इसके बाद साफ पानीसे उसे धो लेना चाहिये। तरकारी आंख मूदकर नहीं चीरना चाहिये क्योंकि किसी भी तरकारीका सब भाग हमारे कामका नहीं होता। इसलिये बेकामके भागको काटकर फेंक दे और तब छोटी २ करके उसे चीरे। लौकी, कुम्हड़ा, आलू, आदि तरकारीका छिलका पेटके लिये हानिकारक है। अधिक छिलका रह जानेपर पेटको बीमारी हो जाती है। तरकारी काटनेमें एक बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि वह न तो अधिक बड़ी रहती है और न तो अधिक छोटी हो जाती है। बहुत छोटी २ काटी जानेपर पकानेके समय जल जाती है। फिर भोजनमें स्वाद नहीं रहता। बहुत बड़ी रखनेपर मजेमें पकती नहीं, कच्ची रह जाती है। अगर तरकारी मजेमें पकती नहीं तो पेटमें जाकर उसका पचना कठिन हो जाता है और इससे अजीर्ण रोग भी पैदा हो जाता

सुखी और सम्पन्न कर सकती हैं।

बहूको चाहिये कि वह घरकी शिकायत हमेशा पतिसे न किया करे। पतिका कान भरना स्त्रियोंमें सबसे बड़ा ऐब है। इससे परिवारकी शांति नष्ट हो जाती है। कभी कभी इसका फल इतना बुरा होता है कि जन्मभर पछतावा करनेसे भी वह नही धुलता। एक घरकी बात है। पति समझदार था पर पत्नी बड़ी ही नादान थी। बिचारे पतिने पत्नीको बहुत कुछ समझाया बुझाया पर कुछ असर नही हुआ। सुनते सुनते उसके कान पक गये। वह परिवारको छोड़कर अलग होनेके लिये कभी भी तैयार नही था। पर स्त्रीकी शिकायतसे वह पागल हो रहा था। निदान एक दिन वह चुपचाप घरसे गायब हो गया। अब तो कुहराम मच गया। बहुत खोज किया गया पर कुछ पता न चला। वही स्त्री जो अपना धर्म निवाहकर पतिकी प्राणवल्लभा और परिवारकी प्रियतमा हुई होती आज दानोंके लिये तरस रही है। न मैके पूछ है और न ससुरालमें। सभी उसे अभागिनी कहकर दुरदुराते रहते हैं।

बहूको चाहिये कि यदि उसके साथ कोई बुरा बर्ताव भी हो रहा है तो वह विनतीके तौरपर साससे या जिठानीसे कह दे। यदि घरके लोग समझदार हैं और अच्छे है तथा परिवारको साथ रखनेकी इच्छा करते है तो वे उसके दु:खोपर जरूर ख्याल करेंगे और उसे दूर करेंगे।

सास ससुर

गृह कलहका एक कारण यह है कि बहुयें घरमे कदम रखतेही मालकिन बन जाना चाहती है। वे समझती है कि हम बड़ी बुद्धिमती हैं। सास बुढ़िया सठिया गई है। उसने मालकिन बनकर बहुत दिन तक गृहस्थीका सुख भोग लिया। अबउसे तालाकुं जी मुझे सौंपकर स्वयं हरि भजनमें लग जाना चाहिये। साथ ही वे अधिकार भी जमाने लगती है।

इधर सासजी यह सोचती है कि अभी आज तीन दिनकी आई बच्ची हमारे ऊपर शासन करना चाहती है। हमारी सारी माया और हमीको खण्डा धारा। यह तो नहीं हो सकता। अविचारसे कलह छिड़ जाता है।

यदि दोनों साधारण विचारसे काम लें तो इस तरहके कलह कभी न उठें।

वहूको सोचना चाहिये कि गृहस्थीका वोझ किसी आनन्द या आरामके लिये नहीं है। गृहस्थीके वोझके साथ साथ सिरपर वड़ी भारी जिम्मेदारी आ जाती है। गृह भी एक छोटासा राज्य है। राजाके ऊपर अपनी हरएक प्रजाके पालन तथा मनोरञ्जनका जिस तरह भार रहता है उसी तरह गृहिणीके ऊपर भी घरके सारे प्राणियोंकी देखरेखका भार रहता है।

वहूमे जवतक इतनी योग्यता न हो जाय उसे मालकिन वननेका कभी भी साहस नहीं करना चाहिये। उसे यह वात सदा ध्यानमें रखना चाहिये कि सास जिस समय यह समझ जायगी कि वहू घर सम्हालने लायक हो गई है तो वह स्वय इस झंझटको अपने सिरसे उतार फेंकेगी और अपना अन्त समय आराम और शान्तिसे वितावेगी।

सासको वहूके घरमें आतेही इस वातका ध्यान रखना चाहिये कि यही भविष्यमें गृहिणी होगी। मैं अव वुड्ढी हो चली। किसी भी

दिन मेरी आंखें बन्द हो सकती हैं। इस लिये जहांतक हो जल्दी इसे घरके काममे निपुण कर सारा बोझ इसीको सौंप देना चाहिये। अधिकार सबको प्रिय है। अधिकार पाकर आदमी कामको बड़े उत्साहसे करता है। इससे शुरूमेही बहूके हाथमें कुछ अधिकार दे देना चाहिये।

मुझे अपनी माताकी बात खूब याद है। चारो बहुओंके आते ही उन्होंने तालाकुञ्जी सब उन्हींके हवाले किया। बैठी बैठी सब चीजोंकी देखरेख भले ही करतीं, घरमे क्या है, क्या नहीं है, इसकी फिकर भले ही रखतीं, नुकसान होनेपर दो चार बातें भले ही सुना देतीं पर मालकिन बने रहनेकी दावा वे कभी नहीं करती। मैंने इसके लिये उनसे दो चार बार कहा भी पर उन्होंने सदा यही उत्तर दिया—बेटा, वे सब बड़ी हो गईं, अपना हित और अनहित समझती हैं। क्या मै अमर होकर आयी हूं। मेरे बाद तो इन्हीं सबोंको देखना न पड़ेगा। अभी से आदत पड़ी रहेगी तो अच्छा होगा। अभी तो मैं जीती हूं, जहा बुराई देखूंगी समझा दूंगी,

सम्हल जायंगी। मेरे बाद तो यह भी कहनेवाला कोई नहीं रह जायगा। उस समय इनकी भूलोंको कौन सुधारेगा। मांके इन बातोंको मैं आज भी नहीं भूल सका हूं। इसका परिणाम जो सुखद हो रहा है उसकी चर्चा करना आप मियां मिट्ठू बनना होगा। फिर भी मैं यही कहूंगा कि मांके उपरोक्त बातोंमें सार भरा था और यदि स्त्रियां इसीके अनुसार चलें तो परिवार सदा सुख और आनन्दसे चल सकता है।

बहुओंको चाहिये कि सास ससुरको अपनी माता और पिताकी तरह समझें। जिस घरमें बहुयें जन्म लेती है उस घरमें जो दर्जा माता पिताका होता है पतिके घरमे वही दर्जा सास ससुरका है। सास ससुर बहूको आराम देनेके लिये ही है न कि उसे किसी तरहसे तंग करने या सतानेके लिये।

सास ससुरको सताना सबसे बुरी और दुःखदायी बात है। जिस घरमें माता पिताका अनादर होता है उसका कल्याण कभी भी नहीं हो सकता। इसका एक कुफल और भी भोगना पड़ता है और बहुओंको इससे सदा सावधान

रहना चाहिये। हम पीछे लिख आये हैं कि लड़के माता पिताकी चालको बड़ी सहजमें ग्रहण कर लेते हैं और उनमे ठीक वही आदत पड़ जाती है। एक बहू अपने सासको बड़ा सताती थी पर उसका बड़ा लड़का दादीको बहुत मानता था। पतिदेव भी गृहिणीके गुलाम थे। वे भी माताको ही दो बात सुना देते थे। बिचारी बुढ़ियाकी घरमे बड़ी दुर्दशा थी। न समयपर उसे भोजन मिलता और न समयपर पानी। बिचारीका इस दीन दशामे एक सहायक वही अबोध बालक था। पर वह हर तरहसे लाचार था। एक दिन मूसलधार पानी बरस रहा था, काले काले बादल आसमानमे तैर रहे थे, चारो ओर घोर अन्धकार छा रहा था। तीसरा पहर बीत चला था। पर अभी तक बुढिया-को दाना नही नसीब था। पेटकी कठिन ज्वाला-से वह तड़प रही थी। जब उससे नहीं रहा गया तब उसने रोना शुरू किया। घरकी मालकिन बहूने इसपर चमककर बुढ़ियाको दो लात जमाईं और कहा कि इसी समय इस घरमेंसे अपना मुंह काला कर। उसने अपने बड़े बेटेको

एक फटा पुराना कम्बल देकर कहा कि इसे
बुढ़ियाको दे आ और घरसे बाहर कर दे
लडकेने कम्बलके दो टुकड़े कर डाले और आध
अपनी माको देकर कहा—मां पूरा कम्बल
दादीको न दे दे। आधा रख ले। एक दिन
मेरी वहू तेरी भी यही दशा करेगी। उस समय
शायद वह कम्बल भी न दे। यह कम्बल रहेगा
तो तेरे काम आवेगा। यह बनावटी किस्सा
नहीं है, बल्कि सच्ची बात है।

जेठ जिठानी

सास और ससुरके बाद जिठानी और जेठ,
बहूके आदरणीय और पूजनीय होते हैं।
बहूको चाहिये कि वह उनका उसी तरह सम्मान
करे जैसे वह अपने बड़े भाई और बड़ी बहनकी
करती है। प्राय जिठानी और देवरानीमें डाह
हुआ करती है और इससे घरमें कलह पैदा हो
जाती है। यदि बहुएँ आपसमें बहनकासा
बर्ताव करें तो परिवारका कल्याण हो और घर
सुखी तथा सम्पन्न रहे।

देवरानी तथा जिठानीके झगड़ोंसे घरमें

संकट उपस्थित हो जाते हैं। इससे बहुओंको घरकी सदा रक्षा करनी चाहिये। देवरानीको उचित है कि वह अपने जेठ तथा जिठानीको सदा सास और ससुरके समान समझे, जिस तरह अपने माता और पिताकी इज्जत करती हो उसी तरह उनकी भी इज्जत करे। यदि जिठानी उग्र स्वभाववाली हो तोभी देवरानीको नम्र होकर उसको दो बातें सह लेनी चाहिये। जिठानी लाचार होकर शान्त हो जायगी। जिठानीको उचित है कि देवरानीके साथ वह अपनी छोटी बहन या पुत्रीकासा व्यवहार करे। यदि उसमें कुछ अवगुण हैं तो उसे दूर करनेकी उसी तरह कोशिश करे जिस तरह माता अपनी पुत्रीके अवगुणोंको दूर करती है। इस तरह परस्पर प्रेम बढ़ता है।

ननद

ननदोंके प्रति व्यवहार करनेमे बहुओंको विशेष सतर्क रहना चाहिये। 'ननद भौजाईके झगड़े' उदाहरणके तौरपर दिये जाते हैं। पर यदि विचार कर देखा जाय तो इस झगड़ेकी कोई जड़ बुनियाद नहीं है। एक तो ननद

परायी धन ठहरी। यदा कदा पिताके घर पाहुनी या मिहमानोंकी तरह आजाती है। इससे उसकी उतनी ही खातिरदारी होनी चाहिये जितनी एक मिहमानकी होती है। दूसरे पिताके धनकी वह भी उसी तरह अधिकारिणी है जिस तरह उसका भाई। हिन्दू शास्त्रके एक कानून द्वारा उसका हिस्सा भले ही मार दिया जाय पर विचार नीति तो ऐसा नहीं कहती। एक ही पिताकी दोनों सन्तान हैं। फिर एक क्यों हिस्सा न पावे ?

बहुयें बहुधा सोचती हैं कि हमारे पतिकी कमाई ननद क्यों खाय। उसका उसपर क्या हक ? यह विचार बहुत ही खराब है। बहुको सोचना चाहिये कि भाईपर बहिनका सबसे अधिक अधिकार होता है क्योंकि भाईके लिये ही वह पिताकी आधी सम्पत्ति छोड़कर जाती है। बहन भाईके घर कभी भी समय तक नहीं रहना चाहती, यदि लिये वह एकदमसे विवश न हो जाय ससुरके घर जब उसकी रचा तथा पालन करनेवाला कोई नहीं रहता तभी बहनें

शरण लेती है। ऐसी दशामें बहुओंको चाहिये कि विधवा और दुखिनी ननदोंको कड़ी बातें न कहे क्योंकि वे दुखिया है हर तरहसे असहाय होकर ही उन्होंने भाईकी शरण ली है।

सौत

हिन्दू समाजमें सौतका दर्जा सबसे खराब है। 'सौत' शब्दका ही प्रयोग इतना खराब होता है कि उसके व्यवहारका अनुमान सहजमें हो सकता है। कितना भी शान्त घर क्यों न हो सौतके कारण कलह अवश्य उत्पन्न हो जाता है। यह कलह इतना भयानक और तीव्र होता है कि "सौतिया डाह" मिसालके तौरपर हो गया है। पर अच्छी गृहिणी सौतमें भी एक तरहका सुख मानती है और सुगृहिणीका यही कर्तव्य है।

सौत एक तरहकी विपत्ति है। गृहिणीके लिये इससे बढ़कर दुर्भाग्यकी दूसरी बात नहीं हो सकती है। पर सुगृहिणीको यही समझकर सन्तोष करना चाहिये कि मैं अभागिनी हूं, मुझमें कोई बड़ा भारी दोष है तभी तो हमारे पतिको दूसरी पत्नी लानेकी आवश्यकता पड़ी

है। यदि मैं हर तरहसे पतिदेवको सन्तुष्ट कर सकती, तो फिर वह दूसरी पत्नी क्यों लाते। मेरे दोष और अयोग्यताके कारण ही तो उन्हें ऐसा करना पड़ा है। फिर मैं अपने दोषके लिये दूसरोंको क्यों कुछ कहूं, सौतसे क्यों लड़ूं। मेरा काम पतिदेवको हर तरहसे प्रसन्न रखना है। यदि सौतके द्वारा ही पतिदेवकी सेवा हो सकती है तो मुझे ऐसा यत्न करना चाहिये जिससे सौत सदा सुखी रहकर पतिदेवकी अधिकाधिक सेवा कर सके।

पहली स्त्रीमें कुछ न कुछ कमी रहनेके कारण ही कोई एक पत्नीके रहते दूसरी पत्नी घरमें लाता है। इसमे सबसे प्रधान कारण सन्तति रहती है। प्राय पहली पत्नीसे कोई सन्तान न होनेपर ही लोग पहली पत्नीके जीते ही दूसरी पत्नी लाते हैं। ऐसी दशामें सौतसे डाह और भी नहीं होना चाहिये, क्योंकि वंशकी रक्षाका भार सबके ऊपर है। यदि वंशका लोप हो जाय तो पिण्डा पानी देनेवाला भी कोई नहीं रह जायगा और इस तरह सब पापके भागी होंगे।

स्त्रीको पति वंशकी रक्षाके लिये लाता है उससे डाह करना भी उचित नहीं, उसकी तो इज्जत होनी चाहिये। छोटो (नई आयी हुई) पत्नीको भी पहली पत्नीका उसी तरह आदर करना चाहिये जिस तरह छोटी वहिन बड़ी बहनका आदर करती है। उसे समझना चाहिये कि पतिपर पहला अधिकार इन्हीका है। मैं तो आजकी आई हूं। उनमें कुछ त्रुटि है तभी तो पतिदेव मुझे लाये हैं। एक तो उस कमीके कारणही वे दुखी हैं फिर कोई कड़ी बात कहकर या ताना मारकर मुझे उनका जी नहीं जलाना चाहिये। इस तरह सोच विचार कर यदि दोनो सौतें बहिनकी तरह रहें तो परिवारकी रक्षा हो सकती है।

साधारण धर्म

बहुओको चाहिये कि प्रातः काल उठकर सास ससुर तथा घरके अन्य बड़े बूढ़ोको प्रणाम करें। इसका फल बड़ा ही अच्छा होता है। यदि किसी कारण सास ससुर या गुरुजनका जी दुःखी रहता है तो इससे प्रसन्न हो जाता है, उनके हृदयके दुख दूर हो जाते हैं।

गुरुजनोंको जीतनेका एकमात्र शस्त्र है प्रेम
चाहे वे कितने भी रुष्ट क्यों न हों, सन्तान
प्रति उनका क्रोध कितना भी अधिक क्यो
हो पर यदि सन्तान (बेटी या बहू) चुपचा
उनकी बातें बरदाश्त करती जाय तो उनक
क्रोध, रोष अवश्य दूर हो जायगा ।

प्रत्येक गृहिणीका कर्तव्य है कि गृहस्थीक
चलानेमे वह ऊपर लिखी बातोंपर सदा ध्या
देती रहे। गृहस्थीमें परस्पर जितना अधि
मेल और प्रेम रहेगा उतनीही अधिक लोगों
सहायता मिलती रहेगी। इससे घरके काम
गृहिणीको किसी तरहकी दिक्कत नहीं मालू
होगी। सब काममे सबको सहायता औ
सलाह मिलते रहनेसे, काम पूरी निपुणता
चलता रहेगा।



सातवां अध्याय

विनय और लज्जा

विनय और लज्जा स्त्रियोंका शृंगार है। नारीमें लज्जा जितनी अधिक होगी उनका सौन्दर्य उतना ही अधिक होगा क्योंकि लज्जा और नम्रता ही उनका स्वाभाविक सौन्दर्य है। पर लज्जा शब्दका जो अर्थ आज कल हमारी समाजमें चलनसार है उससे हमसे कोई मतलब नहीं है। चार हाथका घूंघट काढ़ लेना ही लज्जाकी सच्ची निशानी नहीं है। इस घूंघटका कुफल कभी कभी रेलवे स्टेशनोंपर बड़े मजेसे देखनेमें आता है। एक समयकी बात है। मैं कलकत्तासे प्रयाग जा रहा था। गाडीसे मैं मोगलसराय पहुंचा। काशीकी गाडी लगी थी। जिस डेवढ़े दर्जेमें मैं बैठा था उसीमें एक मारवाड़ी महाशय अपनी पत्नीको लिये बैठे थे। शर्मलज्जाको ढोते ढोते ज्यों त्यों रेलकी सफर कटी। मोगलसराय उतरना पड़ा। आगे आगे

सेठजी चले और पीछे पीछे तीन हाथका घूंघट काढ़े उनकी पत्नी चलीं। घूंघटका पट इतना लम्बा था और उसे भी वह इस तरह लपेटे थीं कि सामनेकी वस्तु भी नहीं सुझाई देती थी। स्टेशनोंपर योंही यात्रियोंकी भीड़ रहती है, मोगलसराय तो बड़ा स्टेशन (जंकशन) ठहरा, फिर भीड़का क्या पूछना। उनकी पत्नी निरन्तर चली जारही थी। उन्होंने समझा था कि मैदान साफ है। एकाएक दूसरी तरफसे एक आदमी बीचमें आ पड़ा और वह (सेठानी) भहराकर उसपर गिर पड़ी। अगल बगलसे लोग हंस पड़े। क्या इस तरहकी घूंघटबन्दी लज्जा है? यह तो लज्जाका नाटक है। असली लज्जा है आंखोपर अधिकार, जबानपर अधिकार, सोच समझकर बोलना, सोच समझकर देखना, तथा सोच समझकर लोगोंके साथ व्यवहार करना। यही सच्ची लज्जा है।

पर इससे हमारा यह मतलब नहीं है कि शारीरिक लज्जाको छोड़ देना चाहिये। शारीरिक लज्जा चाहिये पर इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि उसके कारण कोई विशेष असुविधा नहीं होती। आजकल रेल आदिकी

सवारीमे स्त्रियोको चलना पड़ता है। ऐसे स्थानोमें लज्जाके कारण कभी कभी बड़ी असुविधा हो जाती है। हमारे यहां एक प्रथा चल गई है कि बहुएं बडे बूढ़ोके सामने बोलती नहीं, उनके सामने होतों भी नहीं। यह बाहरी लज्जा है। इससे कभी कभी बडी हानि होती है।

एक आदमीकी स्त्री इसी बाहरी लज्जाके फेरमें पड़कर मरते मरते बच गइ। पिता पुत्र तथा बहू तीनो विन्ध्याचल गये थे। धर्मशालामे उतरे थे। पुत्र बाजार चले गये, कमरेमें बहू लेटी थी और बाहर बरामदेमे ससुरजी थे। बहूको प्यास लगी। शर्मके मारे उसने ससुरजीसे पानी न मांगा। तकलीफ बढ़ती गई और अन्तमें वह बेहोश हो गई। ससुरजी बाहर बैठे थे पर उन्हें इसका कुछ पता नहीं। सयोगवश उसी समय पुत्रजी आगये। भीतर जाकर देखा तो बहू बेहोश पड़ी है। दवा दिया गया और बहूको चेत हुआ। पूछनेपर उसने अपनी भूल कह सुनाई। जिन लोगोसे उन्होंने यह किस्सा कहा सबके सब हँसने लगे। इस तरहकी लज्जा किस कामकी।

हमारे देशकी रमणियां आवश्यकता पड़नेपर बाजारोंसे सौदा नहीं ला सकतीं, कहीं यात्रा करना है तो उनके साथ घरके एक आदमी बिना काम नहीं चलता। इन सबका एकमात्र कारण लज्जा है। दूसरे पुरुषसे बात करते लाज लगती है, दूसरेसे कुछ मांगते लाज लगती है। रास्तेमें दुष्ट दुर्विनीत बदमाश अनेक तरहकी बुरी भली बातें कहते हैं उन्हें सुनती चली जा रही है पर किसी भले मानुसको देखकर उससे अपना दुःख निवारण नही करायेंगी। इसका यही कारण है कि उन्हे दूसरोंसे बोलते लाज लगती है। कभी कभी रोगी स्त्रियां डाक्टरोंसे अपना सच्चा हाल कहते शर्माती हैं। भला इस तरहकी लज्जासे क्या फायदा!

परदा

यहींपर दो शब्द हम परदेकी रिवाजपर भी कह देना चाहते है। हमारे देशमें परदेकी रिवाज बहुत अधिक है। आजकल इसपर बराबर झगड़ा मचा हुआ है कि परदा रखना चाहिये कि उठा देना चाहिये। समय स्वयं बतला देगा कि परदा रखना चाहिये या उठा

देना चाहिये। हम यहांपर दो एक बात केवल परदेकी चलनपर लिखकर अपनी समाजकी बहू बेटियोंको यह बतला देना चाहते हैं कि परदा किस तरहका होना चाहिये।

परदा है क्या चीज? अपने शरीरको इस तरह ढककर रखना कि पर पुरुष उसे देख न सकें। यही सती स्त्रीकी मर्यादा है। पुराने समयमें इसीकी चाल थी। इसलिये हमारा परदा इसी तरहका होना चाहिये। परदाके माने यह नहीं है कि शरीरको कैदी बनाकर परदारूपी जेलमें उसे ठूंस दो। यह तो परदेकी आड़मे इस शरीरपर अन्याय और अत्याचार करना है।

हमारी समाजमें आजकल परदा एक तरहका ढकोसला हो गया है, जान पहचान और घरवालोंसे तो परदा किया जाता है। पर पराये लोगोंके सामने इसकी जरा भी परवा नहीं की जाती कि समूचा अग भी ढका है या नहीं।

इस परदेसे अनेक तरहकी बुराइयां हमारी समाजमें फैल रही हैं जिनसे नारी-समाजकी रक्षा बहुत ही आवश्यक है। परदेमें रहकर स्त्रियां कमजोर हृदयकी हो जाती हैं, आव-

नौकर वेतनभोगी हैं। घरमे क्या हो रहा है, इससे उन्हे कोई मतलब नही। अपने मनसे वे कोई काम नही करना चाहते, जो काम उनके सुपुर्द कर दिया जाता है, बस उसे ही पूरा कर देनेमें वे अपने कर्तव्यकी समाप्ति समझते हैं। इससे अधिक वे और कुछ नहीं करना चाहते और न हमी उनके साथ किसी तरहकी घनिष्ठता रखते हैं। शहरोंमें अमीरोंके घरोंमें तो नौकर चाकर इतनी नीची निगाहसे देखे जाते हैं कि उनका ठीक तरहसे नाम लेकर पुकारना भी उचित नही समझा जाता। इस तरहके व्यवहार वर्तमान युगमे किसीको भी सह्य नहीं है। नौकर चाकर इस तरहके व्यवहारको कभी भी बर्दाश्त नही कर सकते। पर वे जानते हैं कि इस तरहकी बातोंको बरदाश्त करनेमें एक विशेष लाभ है और वह है मालिककी जेबमेसे पैसोंकी ...
आजकलके नौकर चाकर ...
वहारको केवल इसीलिये ...
उन्हे अनुचित लाभकी ...

शहरोंमें नौकरोंका प्र...

से सौदावारी लाना। इस काममें वे अनुचित प्रकारसे दो पैसा कमा सकते हैं। यदि इस बातका सन्देह हो जाय तो दो बातें करनी चाहिये। या तो घरका कोई आदमी नौकरोंके साथ हाट-बाजार करने जाया करे या प्रतिदिनकी इस्तेमाली चीजोंकी दरका पता रखे। यदि ऐसा नहीं कर सकते तो केवलमात्र सन्देह करके नौकरको चोरी लगाना या गाली देना उचित नहीं है। इसलिये यदि किसी बातमे सन्देह हो तो पहले उसका पता लगा लिया जाय, तब उसके सम्बन्धमें कुछ कहा जाय। कोई कोई स्त्रिया सौदा आ जानेपर उसका दर पूछती है, उसका वजन पूछती हैं और तुरत तराजू लेकर उसे तौलने बैठ जाती है। इस तरह एक तो रोजका समय बेकार नष्ट होता है और नौकरका घरमे रहना कठिन हो जाता है। इसलिये गृहिणीको यह काम प्रतिदिन नहीं करना चाहिये। हां, इतमीनानके लिये कभी कभी ऐसा कर लेना चाहिये। गृहिणीको चीजोंकी दर भिन्न भिन्न बाजारोमे क्या है यह भी जान रखना चाहिये, कौनसी वस्तु किस

बाजारमें सस्ती और अच्छी मिलती है इसकी भी जानकारी रखनी चाहिये। कभी कभी घरकी स्त्रियोंके "महंगा" शब्दसे नौकर चाकर इतने चकरा जाते हैं कि वे बाजारसे खराबसे खराब व छटुई चीज लाकर रख देते हैं। कलकत्तेकी बात है, जिस मकानमे मैं पहले रहता था उसी मकानदारके घरका हाल सुनाता हूं। जमादार जब तरकारी लेकर आता तो गृहिणी "चोखी कोनी लायो, महंगो है" की आवाज दिया करतीं। इसका परिणाम यह हुआ कि घरके प्राणी तरकारीके नाम तरसने लगे। ताजी तरकारी उन्हें कभी नसीब ही नहीं होती थी। जब कभी घरका कोई प्राणी जमादारसे ताजी तरकारी लानेको कहता तभी तो वह साफ जवाब देताः—बाबू साहब, चोर कौन बनने जाय, तरकारीवालोंसे झगड़ा कौन करने जाय। आपके घरकी स्त्रियोंको ताजी तरकारी भाती ही नहीं। एक बार लाकर फिर फेरने कौन जायगा। इस तरहके व्यवहारसे गृहिणीको सदा सतर्क रहना चाहिये। गृहिणीको सदा इस बातका पता लगा रखना चाहिये कि अमुक समय

अमुक तरकारी आजाती है और इतने मूल्यपर बिकती है। उसीके अनुसार गृहिणीको प्रतिदिन बतला देना चाहिये कि क्या तरकारी आवे।

किसी किसी घरमें नौकर टिकते ही नही। नित नयोंका आगमन और पुरानोंका प्रयाण होता है। इसका एकमात्र कारण गृहिणीका अनुचित व्यवहार है। विना किसी कारण, विना समझे बूझे नौकरोंको डाटना डपटना, गाली गुफ्ता देना या चोरी लगाना उनके दिलको तोड़ देता है। फिर उनका घरमें ठहरना कठिन हो जाता है। इससे नौकरोंको हठात् कोई अनुचित बात नही कह देना चाहिये।

किसी किसी घरमें यह भी देखा गया है कि नौकरोंके प्रति कुव्यवहारके कारण घरके बालक बालिकाओंकी आदत खराब हो जाती है। लड़के स्वभावसे ही चञ्चल होते हैं, वे हर वक्त यही चाहते हैं कि नौकर उनकी सेवामे लगा रहे। ऐसा न होनेसे उन्हें प्राय क्रोध आ जाता है और गृहिणीसे उस नौकरकी अनेक तरहसे शिकायत करते हैं और माताके पास रोते हैं। स्वभावत· माताको क्रोध चढ़ आता है। माता

बाजारमें सस्ती और अच्छी मिलती है इसकी भी जानकारी रखनी चाहिये। कभी कभी घरकी स्त्रियोंके "महंगा" शब्दसे नौकर चाकर इतने चकरा जाते हैं कि वे बाजारसे खराबसे खराब व छटुई चीज लाकर रख देते हैं। कलकत्तेकी बात है, जिस मकानमे मैं पहले रहता था उसी मकानदारके घरका हाल सुनाता हूं। जमादार जब तरकारी लेकर आता तो गृहिणी "चोखी कोनी लायो, महंगो है' की आवाज दिया करती। इसका परिणाम यह हुआ कि घरके प्राणी तरकारीके नाम तरसने लगे। ताजी तरकारी उन्हें कभी नसीब ही नही होती थी। जब कभी घरका कोई प्राणी जमादारसे ताजी तरकारी लानेको कहता तभी तो वह साफ जवाब देता:—बाबू साहब, चोर कौन बनने जाय, तरकारीवालोंसे झगड़ा कौन करने जाय। आपके घरकी स्त्रियोंको ताजी तरकारी भाती ही नहीं। एक बार लाकर फिर फेरने कौन जायगा। इस तरहके व्यवहारसे गृहिणीको सदा सतर्क रहना चाहिये। गृहिणीको सदा इस बातका पता लगा रखना चाहिये कि बाजारमें अमुक समय

अमुक तरकारी आजाती है और इतने मूल्यपर बिकती है। उसीके अनुसार गृहिणीको प्रतिदिन बतला देना चाहिये कि क्या तरकारी आवे।

किसी किसी घरमे नौकर टिकते ही नही। नित नयोका आगमन और पुरानोंका प्रयाण होता है। इसका एकमात्र कारण गृहिणीका अनुचित व्यवहार है। विना किसी कारण, विना समझे बूझे नौकरोको डाटना डपटना, गाली गुफ्ता देना या चोरी लगाना उनके दिलको तोड़ देता है। फिर उनका घरमे ठहरना कठिन हो जाता है। इससे नौकरोको हठात् कोई अनुचित बात नही कह देना चाहिये।

किसी किसी घरमे यह भी देखा गया है कि नौकरोके प्रति कुव्यवहारके कारण घरके बालक बालिकाओकी आदत खराब हो जाती है। लड़के स्वभावसे ही चञ्चल होते है, वे हर वक्त यही चाहते हैं कि नौकर उनकी सेवामे लगा रहे। ऐसा न होनेसे उन्हें प्राय क्रोध आ जाता है और गृहिणीसे उस नौकरकी अनेक तरहसे शिकायत करते है और माताके पास रोते है। स्वभावतः माताको क्रोध चढ़ आता है। माता

स्वयं नौकरोंको इसके लिये कुछ न कहकर गृहस्वामीसे कह देती है और गृहस्वामी विना सोचे समझे नौकरको मारपीट देते हैं। बालकने देखा कि मेरे कहनेका यह असर पड़ता है। फिर क्या उसका दिमाग आसमानपर चढ जाता है और वह अनेक तरहकी अनर्थकारी बातें कर डालता है। इस तरहकी बुरी आदतोंका परिणाम यह होता है कि कभी कभी परिवार नष्ट हो जाते हैं, घरमें फूट पैदा हो जाती है।

इसलिये माताको उचित है कि इस बातका सदा यत्न करती रहे कि लड़कोंमें इस तरहकी बुरी आदतें न पड़ने पावें। नौकरोंको जो कुछ कहना हो स्वयं कहे, यदि कहींसे उनमें कुचाल या कुव्यवहार देखे तो इसके लिये उनको डांटे डपटे पर लड़कोंको इस बातका कभी भी अवसर न दे कि वे उनके संबंधमें कोई बात कहें। नौकरोंको सदा डाटते डपटते रहना भी उचित नही है। इससे बहुधा नौकर बेहया हो जाते हैं और किसी कामके नहीं रहते।

किसी किसी परिवारमें गृहिणी यह समझ लेती हैं कि दास दासी सर्व निपुण होंगे। घड़ीकी सूईकी तरह अपना काम पूरी योग्यताके साथ पूरा करेंगे। पूरी ईमान्दारी दिखलावेंगे। इसमें गृहिणी भारी भूल करती है। उन्हे समझ लेना चाहिये कि यदि इनमे इतनी योग्यता होती तो ये चार रुपयेके लिये दूसरोके हाथ अपनेको बेंच न देते। इसी तरहकी कल्पनाओंके आधारपर इनसे काम बिगड़ते देखकर गृहिणीको इनपर जल्दी क्रोध नही करना चाहिये क्योंकि ये भी क्रोध रहित नही है। इन्हें तो हमसे भी अधिक क्रोध हो सकता है क्योंकि ये निपट मूर्ख होते है। उनके कामोंमें शिथिलता, देरी, अधूरापन आदि अनेक दोष रह सकते है पर इसके लिये उन्हें सजा देना या और किसी तरहका दण्ड देना उचित नहीं क्योंकि इस तरहसे संसार चल नही सकता।

यदि गृहिणी सचमुच नौकर चाकरोंका सुधार चाहती है, उनकी अवस्था ठीक करना चाहती है तो उसे उचित है कि वह उनके बीचमें प्रेम फैलावे, उनके ऊपर दया दिखलावे।

प्रेमके साथ उन्हें रखनेसे, उनपर प्रेम दिखलानेसे जो लाभ हो सकता है, जो काम कराया जा सकता है वह डाट डपटसे नहीं हो सकता।

नौकर चाकरोंको हमेशा डाटते डपटते रहनेसे एक बुराई और भी पैदा हो जाती है। वे मुंहपर जबाव देने लगते हैं। इस तरहके नौकरोंसे गृहस्थीका काम काज नहीं चल सकता। इस तरह नौकर रखकर भी अनेक तरहकी कठिनाइयोंको झेलनेसे बढ़कर दुःखकी और क्या बात हो सकती है ?

इस लिये हरवक्त नौकरोंको डाटते रहना, या लड़कोंके लिये उन्हें गाली गुफ्ता देना उचित नहीं। जहांतक हो सके नौकरसे काम चलावे। यदि उससे काम चलना एकदमसे असम्भव हो जाय तो उसे निकाल दे।

यदि दास दासीने कोई बड़ा अपराध किया है और निकाल दिये जाने योग्य है तो भी अवसर कुअवसर देखकर ही उसे निकालना चाहिये। गृहिणीको उचित है कि क्रोधके वश होकर कोई भी ऐसा काम नहीं कर डाले जिसके लिये पीछे पछताना पड़े। मेरे एक

मित्रकी स्त्री जब कभी दास दासियोंपर बिगड़ती और उनको किसी तरहका दण्ड नहीं दिया जाता था तो वे अपना ही सिर पीटने लग जाती थीं। एक बार उन्होंने यह काण्ड इतनी बेसमझीसे किया कि सैकड़ों रुपये डाक्टरके लिये खर्च करने पड़े तो भी आराम नहीं हुआ। उनके पति घबरा गये। दूसरी बार जब वे फिर मजूरिनपर बिगड़ीं तो बिचारेने मारे डरके मजूरिनको जवाब दे दिया। समयपर दूसरी मजूरिन नहीं मिल सकी। घरका सब काम काज अपने हाथों करना पड़ा। लड़के—जिन्हें कभीकी आदत नहीं थी-पानीमें भीग भीगकर सौदा लाने लगे। परिणाम यह हुआ कि दोही दिनके बाद गृहिणी मय बाल बच्चोंके बीमार पड़ गईं और स्वयं हमारे मित्र साहबको रसोई बनाना पड़ा। इससे उनका और काम ठीक तरहसे नहीं होने लगा। दफ्तरका काम भी वे ठीक तरहसे नहीं देख सकते थे। शामको जब उन्हें काम काज सम्हालनेका समय होता उसी समय लड़कोंको साबूदाना देना पड़ता। जरासी जल्दीबाजीसे इस तरहका परिणाम

निकला। इससे गृहिणीको सोच समझकर काम करना चाहिये। यदि नौकर एकदम रखने लायक नहीं है तो चुपचाप दूसरा आदमी तलाश कर ले तब उसे जबाब दे। सच्ची गृहिणीका यही लक्षण है कि वह परिवारका काम अच्छी तरहसे चलावे। उसमें किसी तरहकी बाधा न उपस्थित होने दे।

हमारे लिखनेका यह अभिप्राय नहीं है कि हर हालतमें ही यही व्यवहार रखना चाहिये। यदि नौकर कोई ऐसा अनुचित काम करते पाया जाय जिससे घरमे उसका एक क्षणके लिये भी रहना हानिकर है तो उसे तुरत निकाल देना चाहिये। उस समय सुविधाओं और असुविधाओंका विचार नही करना चाहिये। यदि नौकर या नौकरानी लड़कोंको बुरी आदत सिखाते पाये जायं तो एक क्षणके लिये भी उन्हें घरमें ठहरने देना उचित नही।

एक बार नौकरको खूब सोच समझकर और ठोंकपीट कर रखना ही उचित है। बार बार नौकरोंके बदलनेसे या निकालनेसे वे घरको इस तरह बदनाम कर देते हैं कि फिर नौकरोंका

मिलना ही कठिन हो जाता है। इसलिये पहले अविचारसे काम लेकर पीछेके लिये कठिनाईका बीज बोदेना उचित नही। यदि नौकर बदमाश है और उसे निकालना है तो नये नौकरको रखते समय इस बातका सदा ख्याल रखिये कि पुरानेका संसर्ग इससे नहीं होने पाता।

अच्छेसे अच्छे नौकरोको भी खराब नौकर सिखा पढ़ा कर बरबाद कर देते है। मेरे एक मित्रने मुझसे एक दिन अपने एक नौकरके बारेमे एक किस्सा कहा। उसे मै आजतक नही भूल सका हू। उनका पुराना नौकर बडा बदमाश था। उसे उन्होने निकालना चाहा। नया नौकर रखा। पहले ही दिन पुराने नौकरने नये नौकरको सिखा दिया कि जो कुछ सौदा घरमे मंगाया जाय उसमेसे दो पैसा कम करके लाया करना। सयोगवश सबसे पहले उसे दो आना पैसा पोस्ट कार्ड लानेके लिये दिया गया। वह गया और ६ पोस्ट कार्ड लाया (उस समय पैसेवाला पोस्ट कार्ड चलता था)। दो पोस्ट कार्ड कम देखकर उससे पूछा गया तो उसने साफ साफ बतला दिया। बड़ी हंसी हुई। आलसी

नौकरोंको डांटने या निकालनेके बदले तनखाह रोक लेनेसे वे सुधर जाते हैं।

किसी किसी घरके नौकर इतने विगड़ गये रहते हैं कि वे सीधी तरहसे बातचीत तक करना नहीं जानते। मारवाड़ियोंके नौकर प्रायः इसी तरह होते हैं। इससे नौकरकी बदनामी नहीं होती बल्कि घरकी बदनामी होती है। भला आदमी ऐसे लोगोंके घर आना नहीं चाहता। इससे गृहिणीको सदा इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे नौकर चाकर सदा नम्र रहें और जो उनके घर आवे उनसे विनीत होकर बात चीत करें।

नौकर चाकरोका पेट कभी न काटे। अगर उन्हें पेटभर भोजन नहीं दिया जाता तो उनमे चोरी करनेकी आदत अवश्य पड़ जायगी। आदमी भूखा रहकर कितने दिन तक काम कर सकता है। अगर ठीक तरहसे पेटभर अन्न नही मिलता तो वह उन बुरे तरीकोंसे काम लेकर अपना पेट तो भरेगा ही।

प्रायः देखा जाता है कि नौकरोंके लिये अलग सामान पकाया जाता है अर्थात् घरके

प्राणियोंके लिये जो सामान तैयार होता है उससे खराब अन्न उनके लिये बनाया जाता है। यह बात उचित है या अनुचित, इस सम्बधमे हम कुछ नही कहना चाहते। हम केवल दो बातें लिख देना चाहते हैं और आशा करते हैं कि हमारे घरोंकी वहू वेटियां अपनी गृहस्थीके अवस्थाके अनुसार इसे काममें लावेगी।

जैसा हमने ऊपर कहा है घरके नौकर-चाकर परिवारके अंग समझे जाते हैं। परिवार-के सुखमे वे अपना सुख और दु:खमें दु:ख मानते है। घरमे जिस दिन अभाग्यवश फाका हो जाता है वे भी पानी पीकर चुपचाप सो रहते है। फिर जव घरके सव प्राणीको सुस्वादु भोजन मिलता है तो अकेले वही क्यो उससे वञ्चित रहें।

दूसरे जीभका स्वाद सव लोग लेना चाहते हैं। अगर स्वादकी तृप्ति यो नहीं होती तो नौकरोमे चोरी करनेकी आदत पड़ सकती है। दासियोको वहुधा चीजें चुराकर खाते देखा गया है। इससे पवित्रता और सफाई तो नष्ट होती ही है धर्म भी जाता है,क्योकि चोरी करके

नौकरोंको डांटने या निकालनेके बदले तनखाह रोक लेनेसे वे सुधर जाते हैं।

किसी किसी घरके नौकर इतने बिगड़ गये रहते हैं कि वे सीधी तरहसे बातचीत तक करना नहीं जानते। मारवाडियोंके नौकर प्रायः इसी तरह होते हैं। इससे नौकरकी बदनामी नहीं होती बल्कि घरकी बदनामी होती है। भला आदमी ऐसे लोगोंके घर आना नहीं चाहता। इससे गृहिणीको सदा इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये जिससे नौकर चाकर सदा नम्र रहे और जो उनके घर आवें उनसे विनीत होकर बात चीत करे।

नौकर चाकरोंका पेट कभी न काटे। अगर उन्हे पेटभर भोजन नहीं दिया जाता तो उनमे चोरी करनेकी आदत अवश्य पड़ जायगी। आदमी भूखा रहकर कितने दिन तक काम कर सकता है। अगर ठीक तरहसे पेटभर अन्न नहीं मिलता तो वह उन बुरे तरीकोंसे काम लेकर अपना पेट तो भरेगा ही।

प्रायः देखा जाता है कि नौकरोंके लिये अलग सामान पकाया जाता है अर्थात् घरके

प्राणियोंके लिये जो सामान तैयार होता है उससे खराब अन्न उनके लिये बनाया जाता है। यह बात उचित है या अनुचित, इस सम्बधमें हम कुछ नही कहना चाहते। हम केवल दो बातें लिख देना चाहते हैं और आशा करते हैं कि हमारे घरोंकी बहू बेटियां अपनी गृहस्थीके अवस्थाके अनुसार इसे काममें लावेंगी।

जैसा हमने ऊपर कहा है घरके नौकर-चाकर परिवारके अंग समझे जाते है। परिवार-के सुखमें वे अपना सुख और दुःखमें दुःख मानते है। घरमे जिस दिन अभाग्यवश फाका हो जाता है वे भी पानी पीकर चुपचाप सो रहते है। फिर जब घरके सब प्राणीको सुस्वादु भोजन मिलता है तो अकेले वही क्यो उससे वञ्चित रहे।

दूसरे जीभका स्वाद सब लोग लेना चाहते है। अगर स्वादकी तृप्ति यो नहीं होती तो नौकरोमें चोरी करनेकी आदत पड़ सकती है। दासियोको बहुधा चीजें चुराकर खाते देखा गया है। इससे पवित्रता और सफाई तो नष्ट होती ही है धर्म भी जाता है,क्योंकि चोरी करके

ानेके कारण वह सुअवसर न पाकर विना हाथ ह धोये ही उसी जूठे हाथके साथ दूसरे काममें ग जा सकती हैं ।

इसलिये यदि गृहस्थीकी दशा ऐसी नही कि नौकर चाकरोंको भी उसी तरहका ोजन दिया जाय जिस तरहका घरके अन्य ाणियोंको दिया जाता है तो रसोईमें अगर ोई अच्छी चीज वने तो उसमेंसे थोड़ा अवश्य : देना चाहिये ।

प्राचीन हिन्दू धर्म भी यही सिखाता है । हेन्दूकी रसोईमें जो पदाथ वनता था उसका ंश ग्रासके रूपमें गो, ब्राह्मण और अतिथि अभ्यागतके लिये निकालकर तभी उसे खाया नाता था। जो हिन्दू परिवार इतना त्याग क… था वह क्या नौकर चाकरोंके अंशको भी तके, यह कितनी लज्जाकी वात …

इसी तरह गृहस्थीकी … नौकरोंको फटे पुराने कपडे … चाहिये । विचारे गरीव हैं … जायगी उतनी ही …

नौवां अध्याय



गहना या आभूषण

स्त्रियोंमें गहना पहननेकी बड़ी जबर्दस्त इच्छा होती है। गहनाका लोभ उन्हें इतना अधिक होता है कि गहना पहननेसे वे कभी भी नही थकती। किसी महापुरुषने कहा था कि यदि गहना कहकर चांदीकी सील्ह भी स्त्रियोंके गलेमें पहना दो तो वे उसे भारी नहीं समझेंगी। गहनेकी ओर स्त्रियां इतनी अधिक रुचि क्यो दिखलाती है? क्योंकि उसे वे अपने शरीरका शृंगार समझती है। जिस स्त्रीके बदनपर जितना अधिक गहना होगा वह अपनेको उतना ही सुन्दरी समझेंगी। उसकी तथा दूसरोंकी आंखोमे उसका रूपलावण्य उतना ही बढ़ा समझा जायगा। जिस स्त्रीके पास जितना अधिक गहना होगा दूसरोकी आंखोंमें वह उतनाही अधिक प्रतिष्ठित समझी जायगी। यही कारण है कि स्त्रियां गहनेको

इतना प्यार करती हैं और उसके पीछे इस तरह पड़ी रहती है।

गहना पहनना अनुचित नहीं। अपनी अवस्थाके अनुसार प्रत्येक गृहिणीको अपने शरीरपर गहना रखना चाहिये। पर सुगृहिणीको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि गहनेकी यह लालसा रोग न हो जाय। किसी किसी गृहस्थीमें स्त्रियोंकी गहनेकी यह लालसा इतनी ज्यादा रहती है कि सोनारकी रोजी कभी भी नही टूटती। आज एक गहना बना और चार छ॰ महीनेके बाद उस गहनेको पहनकर गृहिणी किसोके यहां दावत या जीमनवारमें गई। वहांपर उसने देखा कि कोई दूसरी स्त्री उसी तरहका गहना पहनकर आई है जिसकी बनावट आदि सब नये तरहकी है। बस, तवीयतसे वह पुराना गहना उतर गया और नये गहनेकी चाट पड़ गई। जब तक दावतमें थी [illegible]

कर रही थी [illegible]

गया और [illegible] की

अब [illegible]

है। एक गहने सालमें चार बार टूटते हैं। चार बार गढ़ाई देनी पड़ती है और हर बार सोनारकी कुछ न कुछ बनती है। इस तरह वर्षभरके भीतर ही गहनेकी लागत आधी हो जाती है। यदि किसी दरिद्र गृहस्थकी स्त्रीमें इस तरहकी आदत पड़ गई तो उसकी तबाही ही समझिये। गहने आदिके लिये फर्माइश करनेमें स्त्रियां बड़ी तेज होती हैं। इसमें वे जरा भी विचार नहीं करतीं। पतिको जरा भी अनुकूल देखा कि एक नये गहनेकी फर्माइश कर दी।

गहना आदि बनवाते समय प्रत्येक स्त्रीको अपने घरकी अवस्थापर भली भांति विचार करना चाहिये। पतिकी आमदनी कितनी है, घरका खर्च कितना है, घरमें और कितनी स्त्रियां हैं जिन्हें गृहिणीके पहले गहना मिल जाना चाहिये तब कहीं गृहिणीको अपने लिये बनवाना चाहिये। यदि घरमें ननद है या देवरानी है तो उनको गहना सबसे पहले बनवाना चाहिये। ऐसा न करनेसे कभी कभी घोर विपत्ति आ उपस्थित होती है। गहनेका आनन्द घरका झगड़ा किरकिरा कर देता है। एक तरफ गहनेसे

जितना प्रकाश बढ़ता है, दूसरी ओर कलह और डाह आदिसे उतना ही अंधेरा छा जाता है।

गृहस्थकी स्त्रियोंमें गहनेके लिये नयी नयी इच्छाओंका उठना उचित नहीं है। इससे गृहस्थीपर अनेक तरहके संकट आनेकी सम्भावना रहती है। घरके झगड़ेका यह प्रधान कारण होता है। यदि और कारणोंसे झगड़ा नहीं भी होता तो इसे लेकर तो कभी रुक ही नहीं सकता। अनेक घरोंमें इसी गहनेको लेकर अलगागुजारी होते देखी गई है। एक घरकी बात है। बड़े भाई साहब अपनी पत्नीकी फरमाइशको टालना अपनी ताकतके बाहरकी बात समझते थे। साथही उनमे यह भी दोष था कि छोटे भाईके बच्चोंको एक भ गहना नहीं बनवा देते थे। छोटे भाई थे जरा समझदार सब बाते बरदाश्त करते जाते थे पर उनकी पत्नीको यह सब असह्य था। संयोगवश छोटे भाईके लड़केकी शादी पड़ी। पतोहूके लिये गहनाकी तजवीज होने लगी। बड़े भाई साहबने बहुत ही सूक्ष्म गहनेकी फिहरिश्त दी। पर साथ ही बड़ी बहू (उनकी स्त्रीके) लिये दो गहनेकी

चर्चा की। छोटे भाईकी स्त्रीको यह सह्य नहीं हुआ। झगड़ा छिड़ गया। अलगौझी तककी नौवत आई। कहिये, कहां तो एक तरफ शादीका शुभ काम और कहां दूसरी तरफ बटवारा और गृह विच्छेद।

पुराने गहनोंको तोड़वाना नितान्त अनुचित है। जो गहना स्त्रियोंके शरीरपर बहुत दिन तक रह जाता है उसका मूल्य केवल सोना या चांदीके ही हिसावसे नहीं रह जाता वल्कि स्नेहरूपी अमूल्य रत्न उसमे पैदा हो जाता है। जिस किसी पुत्री या बहूको वह मिल जाता है वह अपनेको धन्य समझती है। हमारे देहातोंमें बूढ़ी पुरनियोंके मरनेपर प्राय. लोग यह पूछते हैं, "बूढ़ीने अपना गहना पताई किसे दिया।" इसके अन्दर दो भाव छिपे रहते हैं। एक तो यह कि बूढ़ी मरते समय गृहिणीके पदपर किसे बेठा गई और शुभ आशीर्वाद किस बहूको दे गई। किसको उन्होने सबसे येग्य समझा।

गहनेका कौन पक्षपाती न होगा। अपनी शक्ति और सुविधाके अनुसार स्त्रियोंको गहना

अवश्य बनवा देना चाहिये। इससे दो लाभ होता है। एक तो स्त्रियोंका चित्त प्रसन्न रहता है, वे सन्तुष्ट रहती हैं और गृहस्थीका काम प्रेम और उत्साहसे करती हैं और दूसरे स्त्रियोंको गहना बनवाकर रख देना भी एक तरहका धन बटोरना है। भारतीय समाजकी बनावट जिस तरहसे हुई है उसके अनुसार बंक आदिमें रुपया जमा करनेकी हम लोगोंमे आदत नहीं है और समाई भी नहीं है। इसलिये समय समयपर स्त्रियोंके गहनोंमें जो रुपये लगा दिये जाते हैं वे एक तरहसे जमा कर दिये जाते है जो गाढ़े समयपर काम आते हैं। अभाग्यवश पति तथा अन्य कुटुम्बियोंके मर जानेपर अनेक कुलीन स्त्रियोंके भरण पोषणका वही सहारा रहता है। उन्हीं गहनोंके बदौलत वे अपने बुरे दिन काटती है। इसके अलावा यदि नीतिके अनुसार देखा जाय तोभी यही उचित प्रतीत होता है कि स्त्रियोंको गहना अपनी आयके अनुसार अवश्य बनवा देना चाहिये। जो घरमें पड़ा पडा दिनभर खटता है, जिसके ऊपर गृहस्थीका इतना भारी बोझ है, उसे प्रसन्न रख-

नेकी तथा उसके मनोरञ्जनकी कोई न कोई सामग्री अवश्य होनी चाहिये। पुरुष अनेक तरहके मेले, तमाशे, थेटरोंमें जाकर अपना दिल बहला लेते हे। पर स्त्रियोको यह सब नसीब नहीं होता। इसलिये उनके मनको सन्तुष्ट रखनेके लिये कोई सामग्री अवश्य होनी चाहिये। इसके लिये गहना सबसे उत्तम और बढ़कर है। पर स्त्रियोको सदा अपनी हैसियतका ख्याल रखना चाहिये। अमीरोकी स्त्रियोके बदनपर अच्छे अच्छे और कीमती गहने देखकर उनके मनमें विकार नहीं पदा होना चाहिये।

आभूषण ही स्त्रियोका सारा शृंगार नहीं है। स्त्रियोके स्वाभाविक गुण ही उनके सच्चे शृंगार हैं। नम्रता, लज्जा, विनय, सहनशीलता, मेहनत आदि गुण जिन स्त्रियोमें है उनकी शोभा गहनो और आभूषणोंसे सौ गुना अच्छी है। इसलिये स्त्रियोको गहनेकी तरफ जितनी रुचि रखनी चाहिये उससे अधिक रुचि इन गुणोको पैदा करनेमें रखनी चाहिये क्योकि स्त्रियोके ये ही सच्चे आभूषण हैं, जो

नाशवान नही हैं। ये जितने अधिक काममें लाये जायगे, उतनेही चमकेंगे और घटनेके वनिस्वत बढ़ेगे। न तो इन्हे चोर ही चुरा सकता है और न कोई इन्हें बेच ही सकता है।

स्त्रियोंमें गहनाकी अधिक लालसा देखनेमें आती है। उसका एक कारण और है। स्त्रियां शरीरकी सुन्दरताको सबसे अधिक मानती है। ईश्वरने जो सुन्दरता उन्हें दे रखी है उस से वे संतुष्ट नही होतीं। इसलिये बाहरी शृङ्गार पिटारसे वे अपनी सुंदरताको बढ़ाना चाहती हैं। इसका एक कारण और है। आज कल पुरुष समाजमे स्त्रियोके रूपकी ही विशेष चर्चा रहती है। इस बनावटी सुन्दरताके लिये गहने बुरी तरह लादे जाते है जिससे कभी कभी शरीर अङ्ग भङ्ग भी हो जाता है। पर इसकी कौन परवा करता है।

गहनेमें बुराइयां भी अनेक हैं। (१) गहनोंके बनवानेसे एक बड़ी रकम व्यर्थ अटक जाती है जिसका उपयोग कहीं और उत्तम काममें हो सकता है। (२) गहनोके कारण कभी कभी स्त्रियोको बड़े संकटमें पड़ना पड़ता

है। चोर डाकू इन्हीं गहनोंके लिये उनके प्राण तक ले लेते हैं। (३) शरीरपर हर वक्त गहना लादे रहनेसे शरीरमें अनेक तरहके रोग पैदा हो जाते हैं। (४) दरिद्रकी स्त्रियोंमें इस तरहके गहनोंको देखकर लालच पैदा होती है और वे अपने गरीब पतिको हर तरहसे सताती हैं। (५) गहनोंके बनवाईमें जो रकम दी जाती है वह कभी भी वसूल नहीं होती।

इससे स्त्रियोंको उचित है कि गहनाकी ओर वे अपने मनको अधिक झुकने न दें। जहां तक हो मनको रोकें। उतना गहना तो वे अवश्य पहनें जिननेसे उनके शरीरकी शोभा बढ़े क्योंकि रूप लावण्यमें ही स्त्रियोंका सच्चा आदर है। सुन्दरताको बढ़ानेमें कभी भी आलस्य नहीं करनी चाहिये। यह भी एक तरहका पाप है। पर साथ ही अपनी और अपने कुटुम्बकी अवस्थापर सदा ध्यान रखना चाहिये। पति सुभीतेके साथ जितना गहना बनवा दे उतनेसे ही सन्तोष कर लेना चाहिये। इसीमें नारी जातिकी मर्यादा है।



दसवां अध्याय

पति पत्नी सम्बन्ध

मनुष्यके जीवनमें सबसे बड़ी घटना विवाह है। विवाहका मतलब केवल इतना ही नहीं है कि इससे स्त्री और पुरुष एक दूसरेके सुख दु:खके साथी बनें। परिवारकी सारी आशायें विवाहपर ही हैं। विवाहसे ही कितने घरोमे स्वर्ग और कितने घरोमे नरकका विषम दृश्य उपस्थित हो जाता है। विवाहके बाद स्त्री पुरुषका सबंध, सन्ततिकी देखरेख आदिकी जिम्मेदारी पिता माताके ही उपर रहती है। सन्ततिका भविष्य जीवन पिता माताके ही ऊपर रहता है। इसका प्रभाव इतना जबर्दस्त पडता है कि पुश्त दरपुश्त इसकी छाया पडते देखनेमे आया है।

इसलिये वैवाहिक संबंधको एक साधारण घटना नही समझना चाहिये। उसे जीवनकी आनन्द देनेवाली घटना नहीं समझना चाहिये। इसके प्रतिकूल इस घटनाके बाद नर और

नारीके ऊपर बड़ी भारी जिम्मेदारी आजाती है। प्रथम मिलनमें पति और पत्नी एक दूसरेके रूपलावण्यपर ही विशेष ध्यान देते हैं। कितने लोग इसीको आदर्श पति पत्नी संवंध अथवा प्रेम कहते हे। पर जिसके साथ जन्मभर रहना है उसके वाहरी रूपकी चर्चा कवतक चल सकती हे। रूपका खिंचाव अधिक कालतक नही रह सकता। पति पत्नीका चरित्र ही एक दूसरेको खींच सकता है। उदाहरणके लिये चन्द्रमाकी शोभा तो संसारमें सवसे वढ़कर है। पर क्या हमलोग रोज रोज आंख गड़ाकर उसकी शोभाको ही देखा करते है? जिस चीजको हम सदा देखने रहते है अथवा जो सदा हमारे पास रहती है उसकी वाहरी शोभाका ध्यान हमे विशेष नहीं रहता। वह तो हमारे लिये साधारण वात हो जाती हे।

कितनी स्त्रिया मिलेंगी जो देखनेमें वड़ी ही सुन्दर हैं पर उनका हृदय हलाहल विपसे भरा है। वे ठीक अनारुनके फलकी तरह हे, जो देखनेमे तो वड़ा ही सुन्दर होता है पर यदि कोई उसे खा ले तो वह मर जायगा।

पर इससे हमारा यह मतलब नही है कि रूपका आदर न हो। आजतक संसारमें जिस रूपकी पूजा होती आई है उसके विरुद्ध हम कुछ नही कह सकते। हमारा कहना यह है कि संसारमें रूपसे अधिक पूजा गुणकी होती है। कुरूपा स्त्री यदि हर तरहके गुणवाली है तो उसका आदर गुण-हीना रूपवती स्त्रीसे कही अधिक होगा।

इस संसारमें पतिके सिवा नारीका दूसरा कोई नही है। वही उसका सब कुछ है। स्वामी रास्ता दिखलानेवाला है तो नारी उस रास्तापर होकर चलनेवाली है। विवाहके दिनसे ही दोनो एक दूसरेके अनन्य साथी हो जाते हैं। विवाह सम्बन्धके साथ ही पति और पत्नीके हृदयमें किस तरहकी आशायें उदित होती है। पति सोचता है कि हमारी नई दुलहिन एक दिन सच्ची गृहिणी बनकर घरकी शोभा बढायेगी। पत्नी सोचती है हमारे पति संसारमे खूब यश और नाम कमाकर वशकी मर्यादा बढ़ावेंगे। हमारी उन्नति होगी। पर परस्परके व्यवहारसे सभी आशाये मुरझाकर वहीं पड़ी रह जाती। इसमे प्रधान दोष स्त्रियोंका है।

पति पत्नीके व्यवहारमें दोनोको बहुत सतर्क होकर रहना चाहिये। पतिको चाहिये कि वह अपने मनमे यह बात कभी भी न लावे कि जिसे हम विवाह कर घरमें लाये हैं यह केवल हमारे सुख-साधनके लिये है। ईश्वरने पतिकी सहायताके लिये ही पत्नीको बनाया है। पतिको उसी भावके अनुसार पत्नीको रखना चाहिये। पत्नीको यह बात सदा ध्यानमें रखना चाहिये कि हम पतिकी अर्धांगिनी हैं अर्थात् जो कुछ काम काज बुरा या भला पति करता है उसके आधेके हम भागी हैं।

इसलिये उसे सदा यह बात देखते रहना चाहिये कि पति अनुचित रास्तेपर नहीं चल रहे हैं। यदि वह अनुचित रास्तेपर जा रहे हैं तो उसका धर्म है कि वह उन्हे समझावे और रोके। जो स्त्री ऐसा न करके स्वामीकी प्रियतमा बननेके लिये स्वय उसे बुरे मार्गपर ले जाना चाहती है वह घोर पाप करती है। यदि पत्नी पतिको अनुचित रास्तेपर जानेसे रोकती नहीं तो उसके पतिके कारण गृहस्थीमें अशान्ति और कलह पैदा हो जाता है। यदि पति क्रोधी

है और छोटे भाइयों तथा पिता माताको कड़ी बातें कहता है तो पत्नीको उचित है कि उसके क्रोधका सामना करके उसे समझावे।

ऐसा करनेमें यदि उसे पतिके क्रोधकी पात्री बनना पड़े, पति गुस्सा होकर उसे ही कुछ बुरा भला कह दे तो वह उसकी परवा न करे क्योंकि अपने ऊपर थोड़ा कष्ट झेलकर वह गृहस्थीका भारी उपकार कर रही है। क्रोध शान्त हो जानेपर स्वयं पति उसका अधिक आदर करेगा। घरमे उस स्त्रीका अधिक मान होगा जो गृहस्थीमें शान्ति रखनेका अधिक यत्न करती है।

पत्नीके लिये पति ही सब कुछ है। इसलिये पत्नीका धर्म है कि वह पतिकी आज्ञाको धर्म-वाक्य मानकर स्वीकार करे। हिन्दू परिवारमे पत्नीका सब कुछ पतिके हाथमें ही रहता है। इसलिये पति देवताके समान है। पर यदि जीवधारी देवताका व्यवहार या आचरण खराब होता है तो स्वभावतः पत्नीकी श्रद्धा भक्ति उसपरसे घट या कम हो जाती है। ऊंचे पदपर बैठनेसे ही प्रेम या आदरका कोई पात्र

नहीं हो सकता। उसके अनुसार उसका काम भी होना चाहिये। नहीं तो उसे उस पदके समान इज्जत नहीं मिल सकती।

इसलिये पतिको उचित है कि परिवारमें जो ऊंचा स्थान उसे दे दिया गया है उसकी मर्यादाको न बिगाड़े, सदा उसके योग्य काम करता रहे और उसकी इज्जत बनाये रखे। पतिको कोई ऐसा खराब काम नहीं करना चाहिये जिससे पत्नीकी चिन्ता बढ़ जाय। इसलिये पत्नीको सदा उचित है कि वह इस बातका ध्यान रखे कि विवाह-बन्धनके अनुसार हमें जो मिला है वह ऐसा कोई काम नहीं करता जिससे हमारी चिन्ता बढ़ जाती है, हमें दुःख झेलना पड़ता है या संकटमें पड़ना पड़ता है।

पत्नीको उचित है कि वह पतिके चित्तको समझ ले और उसीके अनुसार चले। यदि उससे कोई भूल हो जाय तो वह उसे स्वामीसे कभी भी न छिपावे। उसे उचित है कि वह सब बातें साफ साफ पतिसे कह दे। इससे पतिका पत्नीके ऊपर प्रेम बढ़ेगा। यदि एक बार भी स्वामीके हृदयमें यह बात जम

गई कि हमारी पत्नी सच नहीं बोलती तो फिर कभी भी वह उसका विश्वास नहीं करेगा। इसका फल स्त्रीके लिये बहुत ही बुरा होगा। यदि पति शान्त प्रकृतिका है और क्षमाशील है तो वह इस अपराधके लिये पत्नीको कुछ नहीं कहेगा पर उसका विश्वास नहीं करेगा, हृदयसे उसे उतार देगा। पर यदि कहीं पति उग्र स्वभावका हुआ, तो वह उसके लिये पत्नीको मारपीट भी सकता है। इससे कभी कभी पतिका चारित्रिक पतन भी हो जाता है। यदि पति क्रोध या उत्तेजनामें हो तो कुछ समयके लिये पत्नी सब बातें उससे छिपा सकती है पर पतिके शान्त होते ही उसे सब बातें उससे कह देनी चाहिये। अधिक समयतक छिपाये रहनेसे भी हानि होती है।

स्त्रियोंका प्रधान गुण वाक्संयम है, अर्थात् स्त्रियोंको उचित है कि जो कुछ कहे सोच समझकर कहे। अनाप शनाप कोई ऐसी बात मुंहसे न निकाल दें जिससे पति नाराज हो जाय। एक आदमीकी स्त्री सदा व्यंग ही बोला करती थी। साधारण साधारण बातमें पति-

पत्नीमें झगड़ा हो जाया करता था। एक बार उसकी मासी (मौसी, माकी बहन) उसे लेने आई। मौसीके घर जानेकी उसे बड़ी इच्छा थी। अपने पतिसे उसने छुट्टी मांगी। उन्होने सहज ही कह दिया कि जा सकती हो। इसपर उसने व्यंगसे कहा, आप तो यह चाहते ही हैं कि किसी तरह यह (उनकी स्त्री) मेरी आंखोंसे ओट रहे। इतना सुनते ही उसके पति बिगड़ गये। जाना रोक दिया। सारा सरंजाम ज्योंका त्यों पड़ा रह गया। विचारी मासी अपनासा मुंह लेकर लौट गई। यदि पति गुस्सेमें हो और कुछ अन्ड बन्ड कह दें तो भी पत्नीको इसकी परवा नहीं करनी चाहिये। पति देवता है। जो सदा अमृतरसकी वाणी बरसाते रहते हैं। वे यदि एकाध बार कड़वी बात भी कह दे तो उसी तरह बरदाश्त करनी चाहिये। पतिको क्रोधमें देखकर पत्नीको उचित है कि उस समय वह सिर नीचा करके चुप बैठ जाय और पतिको समझानेकी चेष्टा न करे क्योंकि क्रुद्ध आदमी आपेसे बाहर रहता है। उस समय उसे भला बुरा कुछ सुझाई नहीं देता।

बिगड़े जानेपर भी जो स्त्री वाक्‌संयम रख सकती है वह गृहस्थीका भार अति सहजमें सम्हाल और चला सकती है। यदि किसी कारणवश क्रोधमें आकर पति उत्तेजित हो उठे और स्त्री उस समय सम्हाल न रखे तो परिवारपर घोर विपत्ति आ सकती है। मेरे एक मित्र हैं। उनका स्वभाव इतना नम्र और सरल है, हृदय इतना कोमल है कि पशु पक्षी भी उनके मित्र हो सकते हैं। पर उनमे एक दोष है। मुंह धोनेके साथ ही यदि उन्हें कुछ खानेको न मिल जाय तो आफत ढहा देते हैं। उस समय उनके क्रोधका ठिकाना नहीं रहता। इसलिये पहले जलपानका बन्दोबस्त करके तब उन्हे दातुन दी जाती है। पर यदि कभी लाचारीवश यह न हो सका तो वे खूब बकबक लगाते है। उस समय उनकी स्त्री बिचारी सब बातें चुपचाप सुन लेती है। चूं भी नहीं करती।

पत्नीको उचित है कि वह पतिके दोषोको न ढूढ़ती रहे। संसारमें निर्दोष कौन है? केवल दोष लेकर वह जितना आगे बढ़ेगी उसे उतना ही अधिक दोष दिखाई देगा। मान

लीजिये कि पतिमें कोई दोष है, उसको लेकर लड़ाई झगड़ा करनेसे क्या लाभ ? इसका परिणाम स्त्रीके हकमें सदा बुरा होगा। यदि स्वामी स्त्रीपर यथेष्ट स्नेह नहीं रखता तो भी स्त्रीको उसके लिये लड़ना नहीं चाहिये, क्योंकि इससे पतिका वह दोष और भी बढ़ जायगा। अभीतक पति उपेक्षाके कारण प्रेम नहीं करता था। पर इस तरहके झगड़ेसे वह घृणाके कारण प्रेम करना बन्द कर देगा।

इससे पत्नीको उचित है कि पतिके प्रति अपने कर्तव्यका पालन वह चुपचाप करती जाय। यदि इतनेपर भी पति उससे प्रेम नहीं करता तो उसे अपना ही दोष समझकर ईश्वरका स्मरण करना चाहिये। ईश्वरकी कृपा हुई तो पति अपना दोष आपसे आप ही समझ जायगा और उसे दूर करेगा।

कितनी स्त्रियां शक्की मिजाजकी होती हैं। यदि उन्होंने देखा कि उनके पतिका आचरण या व्यवहार अनुकूल नहीं है तो वे अनेक तरहका सन्देह करने लग जाती हैं। सन्देहमें बुराई भरी है। वह अन्धा है, उसमें विचार नहीं है।

विना किसी कारण केवल सन्देहवश भारी अनर्थ हो सकता है। इससे स्वामीके चित्तमें जो विराग या क्षोभ उत्पन्न हो जाता है वह फिर मिटाया नहीं जा सकता। पति किस समय क्या करता है, इसका पता लगाते रहना पत्नीका धर्म नही है। इस तरहके सन्देहका कारण यह है कि स्त्रियां प्रायः आशासे अधिक अनुमान कर लेती हैं। जब उतना नहीं मिलता तो वे समझने लगती है कि पतिका प्रेम कहीं दूसरी जगह अटका हुआ है। यदि स्त्रियां यह समझ ले कि ईश्वरने हमें इस संसारमे केवल देनेके लिये ही भेजा है, हमें मिलना कुछ नही है, हम संसारमे भोग विलासके लिये नहीं आई है, बल्कि दूसरोके सुखकी सामग्री जुटानेके लिये ही हमारा जन्म हुआ है तो सन्देहका कोई कारण नही रह जायगा।

यह संसार दुःखमय है। अनेक तरहकी चिन्तायें इसे घेरे रहती हैं, भला सन्देहरूपी सांपको फिर आस्तीनमें पालनेसे क्या लाभ ? वह तो उस कष्टको और भी बढ़ा देगा। यदि सचमुच ही सन्देहका कोई कारण आपड़े तो भी

उसपर ध्यान नहीं देना चाहिये क्योंकि सन्देहरूपी विष वृक्षमें प्रेमरूपी फल कभी नहीं लग सकता।

पत्नीको वही काम करना चाहिये जिससे पति खुश रहे। यदि पतिका व्यवहार नितान्त अनुचित हो तो पत्नीको सतर्क होकर बाधा देनी चाहिये नहीं तो उससे भी बुरा फल निकलता है। कोई कोई गृहस्वामी बड़े ही कंजूस होते हैं। उन्हे सब बातें बरदाश्त है पर वे फजूलखर्ची नहीं बरदाश्त कर सकते। यदि गृहस्थीकी दशा साधारण है तो इस तरहकी कजूसी उचित और सराहनीय है, पर यदि घरमें सब कुछ भरा पूरा है तो इस तरहकी कजूसीसे घरभरको कष्ट देना उचित नहीं।

पर यदि ऐसोंसे भी पाला पड़ जाय तो परिवारके कल्याणके लिये गृहिणीको सब बरदाश्त करना चाहिये। एक गृहस्थीकी बात है। स्त्रियोंके हाथमें कुछ नहीं रहता था। घरके मालिक प्राय सप्ताह भरके लिये सामान निकाल कर दे देते थे। अतिथि मिहमानोंके आजानेपर अलग सीधा देते थे। यही नियम प्राय १० वर्षसे

चला आता था। एक दिन दोचार मिहमान आ गये। दूसरे दिन सीधा घट गया। भीतरसे उनकी पत्नीने कहलाया कि सीधा कम है निकाल दें। उन्होंने न समय देखा न कुसमय, आंगनमें जाकर बकने झकने लगे कि तुम सब चोरी करती हो, अभी हिसाबसे दो दिन सामान और चलना चाहिये। उनकी स्त्री कुछ देर तक तो चुपचाप सुनती रहीं पर अधिक समय तक वे भी अपनेको नहीं सम्हाल सकीं। चलिये झगड़ा मच गया। कहां तो दरवाजेपर चार मिहमान आकर बैठे थे कहां इस तरहका कलह शुरू हो गया। झगड़ा बढ़ गया। दोचार धौल धप्पड़ लगाकर वे घरसे बाहर निकले और कहीं चले गये। स्त्रीने भी चूल्हे पर की बटली उलट दी और अपने घरमें जाकर बैठ रही। पड़ोसियोंने देखा कि इससे तो बड़ी बेइज्जती होगी। अन्तमें उनकी स्त्रीको समझा बुझाकर किसी तरह राजी किया। कहीं दो बजते बजते सबके मुंहमें अन्न गया।

इस तरहकी कंजूसी बुरी अवश्य है। पर गृहिणीको ऐसे अवसरोंपर अपनेको काबूसे

बाहर नहीं होने देना चाहिये।

स्त्रीके लिये सबसे बड़ी विपद् पतिका चरित्रहीन होना है। जिस परिवारका स्वामी चरित्रहीन हो उसकी विपत्तिका वारापार नहीं। पर यदि दुर्भाग्यवश ऐसी विपत्ति आ ही जाय तो पत्नीको अपने दिलको पूरी तरह सम्हाल कर रखना चाहिये। यदि पत्नी पतिके बुरे चरित्रके लिये उसे हर वक्त बुरी बुरी बातें सुनाया करेगी तो इससे पतिका सुधार नहीं हो सकता। कोई कोई स्त्रियां अपना दु:खड़ा दूसरोंके सामने रोती हैं। पर इससे सिवा हानिके कोई लाभ नहीं। दूसरे लोग सिवा हंसनेके किसी तरहकी सहायता नहीं दे सकते। इससे पति और भी खिंच जायगा। पत्नीको पूरी तरसे तपस्विनीकासा आचरण करना चाहिये। पहलेसे भी अधिक प्रेम दिखलावे तथा उसके मनको करती रहकर उसे सुधारनेकी चेष्टा करे।

पत्नीको सदा इस तरहसे वर्त्तना चाहिये जिससे पतिको यह सन्देह न उत्पन्न हो कि हम चरित्रहीन हैं। इससे यह मुझसे घृणा करती है। इस तरहके व्यवहारसे हृदयमें पत्नीके प्रति

अवश्य श्रद्धा उत्पन्न होगी। उस समय उसके हृदयमें पश्चात्ताप उठेगा। उसको अपनी करनीपर लज्जा और घृणा उत्पन्न होगी और वह अपनेको सुधारनेकी चेष्टा करेगा। पर यदि इसके विपरीत पत्नी सदा उसे अपमानित किया करेगी तो उसके हृदयमेसे लज्जाका भाव दूर हो जायगा। वह और भी नीचे गिरने लगेगा।

पर यदि पतिको यह मालूम हो गया कि उसके चाल चलनसे पत्नीका हृदय अत्यन्त दुःखी है पर हमे प्रसन्न रखनेके लिये वह अपने अन्तःकरणकी वेदनाको छिपा लेती है और हमारी सेवामे तत्पर रहती है। हमारी निन्दा न हो इसलिये वह हमारे सारे दोषोको छिपाकर रखती है तो इससे सम्भावना है कि पतिकी दशा सुधर जाय। इस तरहके व्यवहारसे कितनी स्त्रियोने अपने पतिका सुधार किया है।

कभी कभी पतिके हृदयमें पत्नीकी ओरसे सन्देह उत्पन्न हो जाता है। जिस पतिके हृदयमें प्रेमकी धारा प्रबल वेगसे बहती है और जिसका स्वभाव अत्यन्त आग्रहशील है उसकी पत्नी यदि जरा भी उपेक्षा दिखलाती

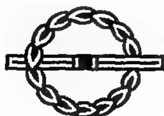
है तो पतिके हृदयको कड़ी चोट लगती है। कहीं कहीं यह भी देखनेमें आया है कि पत्नी परिवारके लोगोंके सुखके लिये तो प्राण देती है पर लज्जावश या अन्य किसी कारणवश पतिकी सेवामे उतना दत्तचित्त नहीं होती। इससे पतिके हृदयमें कभी कभी वैराग्य उत्पन्न हो जाता है कि जिसे मैं इतना स्नेह करता हूं, जिसके स्नेहका मै अधिकारी हूं, वह मुझे स्नेह नही करती। पतिकी प्रकृतिको समझकर पत्नीको उचित है कि वह पतिको सबसे अधिक स्नेह दिखावे।

पति ही पत्नीका सर्वस्व है। पतिके सिवा पत्नीका संसारमे कुछ नहीं है। पत्नीको चाहिये कि पतिको देवता समझकर उनकी पूजा करे। जो स्त्रिया ऐसा करती है वे इस लोक तथा परलोक दोनोंमें सुखी रहती है।

स्त्री पतिकी सहधर्मिणी है अर्थात् संसारमें पतिके प्रत्येक काममे सहायता देनेके लिये ही उसका जन्म हुआ है। इसलिये पत्नीको चहिये कि वह पतिकी इच्छाके विरुद्ध कोई काम न करे।

वृद्ध रोगवस जड़ धनहीना। अंध बधिर क्रोधी अतिदीना।
ऐसेहु पति कर किये अपमाना। नारि पाव जमपुर दुख नाना।
एकइ धरम एक व्रत नेमा। काय वचन मन पतिपद प्रेमा।
जग पतिव्रता चारि बिधि अहहीं। वेद पुरान संत सब कहहीं।
उत्तमके अस बस मन माहीं। सपनेहु आन पुरुष जग नाहीं।
मध्यम परपति देखइ कैसे। भ्राता पिता पुत्र निज जैसे।
धरम विचारि समुझि कुल रहई। सो निकृष्ट तिय स्रुति अस कहई।
बिनु अवसर भय तें रह जोई। जानेहु अधम नारि जग सोई।
पतिबंचक पर-पति-रति करई। रौरव नरक कलप सत परई।
छन सुख लागि जनम सत कोटी। दुख न समुझ तेहि सम को खोटी।
बिनु स्रम नारि परम गति लहई। पति व्रत धरम छाड़ि छल गहई।
पति प्रतिकूल जनम जहँ जाई। बिधवा होइ पाइ तरुनाई।
सो०—सहज अपावनि नारि, पति सेवत सुभ गति लहइ।
जस गावत स्रुति चारि, अजहु तुलसिका हरिहि प्रिय॥

ऊपर जो कुछ लिखा गया है उसमें पति पत्नीके कर्त्तव्यका पूरा विवेचन किया गया है। यदि स्त्रिया इसके अनुसार चलें या आचरण करें तो निश्चय है कि कुटुम्बपर किसी तरहको विपत्ति नहीं आ सकती।



ग्यारहवां अध्याय



गर्भाधान

गर्भके दो अंग है (१) गर्भाधान (२) गर्भ-रक्षा। इन दोनोंमें गर्भाधान बड़े महत्त्वका है। इससे इसपर ही पहले कुछ लिखना उचित होगा। गर्भाधानकी विधिके अनुसार ही अच्छी या बुरी सन्तान होती है। इसी कारण पहले जमानेमें स्त्री-प्रसगको लोग एक धार्मिक बात मानते थे और धर्मके ही अनुसार काम करते थे। यही कारण है कि उस समयकी तथा आजकलकी सन्तानमें इतना फर्क दिखाई देता है। एक वह जमाना था कि १०० वर्षके नीचे-की उम्रमें मरना पाप समझा जाता था और आज एक यह जमाना है कि लड़का गर्भसे बाहर निकला कि दाई और डाक्टरोंकी खोज होने लगती है। इसका प्रधान कारण यही है कि स्त्री तथा पुरुष विषयको सन्तान उत्पन्न करनेका साधन न मानकर, उसके विधिके अनु-

सार काल समयकी फिकर न कर मनमानी करने लग गये हैं। इससे जो फल मिल रहा है वह किसीसे छिपा नहीं है।

सन्तान उत्तम हो, इसके लिये आवश्यक है कि स्त्री तथा पुरुष पूर्ण अवस्थाको पहुंचे विना सहवास न करें। इसके लिये स्त्रीको आयु कमसे कम सोलह और पुरुषकी आयु कमसे कम पचीस वर्षकी होनी चाहिये। पर इस समय वाल विवाहने समाजमे घोर अनर्थ मचा रखा है। नव वर्षकी वालिकाका दस या ग्यारह वर्षके वालकके साथ विवाह हो रहा है। तीन वर्षके वाद गौना हो जाता है। लड़केका वीर्य पका नहीं है, लड़कीमें रज उत्पन्न नहीं हुआ है। दोनो विषय वासनामें लग जाते हैं। इससे सन्ततिकी अवस्था दिनो दिन खराव होती जा रही है।

दूसरे जव तक स्त्रीको रजोधर्म न होने लगे तव तक पुरुषको उसके साथ प्रसंग नही करना चाहिये। रजोधर्म सर्द देशोंमे अधिक और गर्म देशोमे कम उम्रमे ही होने लगता है। हमारे देशमें रजोधर्मकी अवस्था १३

और १६ वर्षके बीचकी है। छत्तीस बार रजोधर्म हो जानेके बाद सन्तानकी कामनासे पुरुषको शुभ मुहूर्तमें स्त्री प्रसंग करना चाहिये।

रजोधर्म ठीक समयपर यदि न हो तो समझना चाहिये कि स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक नही है। रजोधर्म ठीक नही होता इसकी पहचान यह है कि जो लोहू निकलता है उसका थक्का जम जाता है, लोहू साफ नहीं निकलता, धो देनेसे एकदमसे साफ नहीं हो जाता और स्त्रीको दर्द तथा तकलीफ होती है।

ऐसी स्त्रीको गर्भाधान भी नहीं हो सकता। यदि रजमें कुछ खराबी है तो स्त्रीके रक्तका रंग बराबर बदलता रहता है। यदि रजोधर्म ठीक समयपर नहीं होता अर्थात् कम या वेशी दिनपर होता है तो समझना चाहिये कि वह स्त्री रोगी है और उसकी दवा करनी चाहिये।

रजोधर्मके दिनोमे स्त्रीको बड़ी सावधानीसे रहना चाहिये क्योंकि रजोधर्म ही गर्भकी नींव है। यदि नींव अच्छी हुई तो उसपर जो इमारत खड़ी की जायगी वह जरूर ही अच्छी

होगी। इसलिये यदि स्त्री उत्तम सन्तानकी कामना करती है तो उसे रजोदर्शनके दिनसे ही सावधान रहना चाहिये। रजका दर्शन होते ही स्त्रीको घरके सभी कामोंसे हाथ मोड़ लेना चाहिये। उसे पूर्ण ब्रह्मचर्यके साथ एकान्तमें रहना चाहिये, जहां किसीकी परछाईं तक न पड़ती हो।

एकान्त वाससे हम अनेक तरहकी बुराइयोंसे बच जाते हैं और इसी कारण शास्त्रकारोंने एकान्तवास और काम न करनेका नियम बना दिया है। पर आजकल हमारे घरकी स्त्रियां वह मर्यादा भूल गईं। बस, अछूता बनकर निठल्ली हो जाती है। इधर उधर बैठकर अनेक तरहकी बेकारकी बातें करने लगती है। कितने पुरुष उसी कमरेमें सोते हैं जहां रजस्वला स्त्री सोती है। फर्क केवल इतना ही रहता है कि दोनोंका स्पर्श नहीं होता। पर पान लगाकर देते और पंखा झलते तो देखा ही गया है।

रजस्वला स्त्रीको काजल नहीं लगाना चाहिये, वह उबटन न मले, नदी या तालाबमें स्नान न

करे, दिनमें सोवे नहीं, आगके पास न जाय, दातुन न करे, हसे नही, दौड़े नहीं. घरके काम धन्धेमें हाथ न लगावे। इन चार दिनोमे जिस सावधानी या असावधानीसे स्त्री रहेगी उसकी सन्तानकी प्रकृति भी उसी तरहकी होगी। इसलिये इन चार दिनोंमें स्त्रीको मनमें बुरे विचार नहीं लाने चाहिये। सत्पुरुषोंके चरित्रका ही मनन करना चाहिये।

रजस्वला स्त्रीको ठंढकसे सदा बचना चाहिये। जहांतक हो ठढे जलका स्पर्श नही करना चाहिये। काफी गरम कपड़ा पहनना चाहिये। भोजन सात्विक करना चाहिये और खानेपीनेका वर्तन परम शुद्ध तथा पवित्र रखना चाहिये।

इस तरह तीन दिन विताकर चौथे दिन शुद्ध स्नान करे और अच्छी तरह वस्त्र तथा आभूषणसे शृंगार कर शरीरमें तेल फुलेल लगाकर यदि पुत्रकी कामना हो तो अपने पति या अन्य किसी सुन्दर रूपवानके चित्रका दर्शन करे जिसकी तरह वह सन्तति चाहती है। उस दर्शनके समय उस रूपको अपने

हृदयपर इस प्रकार जमा ले कि गर्भाधानके समय तक उसीका ध्यान रहे। यदि कन्याकी अभिलाषा हो तो स्वच्छ दर्पणमें अपना ही मुह देखे अथवा किसी सुन्दरी स्त्रीका चित्र देखे।

इस तरह नियम पूर्वक चार दिन विताकर चौथे दिन—यदि पति घरपर हो-पतिसे संसर्ग करे। इस तरह ४थे, ६ठे, ८वें, १०वें, १२वें और १४वें दिनमें यदि गर्भ रह जाय तो पुत्र अन्यथा पुत्री होती है। रजोदर्शनसे १६ दिन पर्यन्त तक गर्भाधन हो सकता है। रज दर्शनसे जितनी देरपर गर्भाधान होगा उतनी ही उत्तम सन्तान होगी।

रजस्वलाको पतिके साथ संसर्ग कभी नहीं करना चाहिये। इससे बड़ी हानि होती है। इनसे पुरुषको अनेक तरहके रोग हो जाते हैं और स्त्री भी रोगी हो जाती है। यदि इन दिनो गर्भ रह गया तो सन्तान बड़ी दुर्वल होगी और सदा रोगी रहकर अकाल मृत्युको प्राप्त होगी।

रजस्वलाके दिन बीत जानेपर सन्तनिकी कामनासे जिस दिन स्त्री पतिके पास सहवासके

लिये जाय उस दिन उसे अपने पहनावा आदिपर भी विशेष ध्यान रखना चाहिये। जिस कमरेमें पति पत्नी सोते हो वह साफ, स्वच्छ, दिव्य और निर्मल होना चाहिये। नीचे लिखी बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिये—

(१) स्त्री तथा पुरुष दोनोंका वस्त्र स्वच्छ, साफ और निर्मल होना चाहिये। रंगीन कपड़ा नहीं होना चाहिये।

(२) शयनागार सफेद होना चाहिये।

(३) बहुत जरूरी चीजोंके अतिरिक्त उस घरमें और कुछ नहीं होना चाहिये। तस्वीर आदि सजावटकी वस्तुओंसे भी घरको लाद नहीं रखना चाहिये।

(४) शयनागारमें वे ही सामान हो जिनसे चित्तपर अच्छा असर पड़ सके, बुरा प्रभाव पड़नेवाले सामान हरगिज न होने चाहिये।

(५) खुशबूदार पदार्थसे शयनागार सुवासित रहना चाहिये।

(६) शयनागारमें न तो एकदमसे अंधेरा रहना चाहिये और न रोशनी ही अधिक होनी चाहिये।

दे। फल अधिक दे। अगर गर्भवती कमजोर न हो तो साधारण रेण्डीके तेलका जुलाब दे दे।

गर्भाधानके बादसे लेकर प्रसव कालतक स्त्रीको बड़ी सावधानीसे रहना चाहिये। थोड़ी भी असावधानीसे सन्ततिमें विकार उत्पन्न हो जानेका भय रहता है। गर्भवतीकी साध जरूर पूरी करनी चाहिये। भगवान रामचन्द्रने सीतासे पूछा था कि तुम्हें किस बातकी अधिक इच्छा है तो सीतादेवीने जंगल देखनेकी इच्छा प्रगट की थी और उसीके अनुसार भगवान रामचन्द्रने उन्हें लक्ष्मणके साथ जंगल देखनेको भेजा था। गर्भिणीकी इच्छा पूरी न करनेसे बालकके मुंहसे बराबर लार टपका करती है। पर यदि गर्भवती अपनी साधोंको दबाकर उसपर विजय पाले तो बालक बड़ा ही प्रतापी होगा, इन्द्रियोंपर उसका अधिकार रहेगा। यदि गर्भवतीकी इच्छा किसी वस्तुपर हो और उसे वह वस्तु न मिले तो उसे उचित है कि वह एक गिलास ठंढा जल पीले।

कभी कभी एक ही स्त्रीके दो दो और तीन तीन लड़के एक साथ उत्पन्न होते हैं।

इसका कारण यह है कि गर्भाधानके समय वायुके प्रकोपसे पुरुषका वीर्य कई टुकड़ोंमें बट जाता है। जितने टुकडोंमें होकर वीर्य स्त्रीके रजसे गर्भाशयमें मिलता है उतनी ही सन्तान उत्पन्न होती हैं।

गर्भके रहते ही बच्चेदानी बढ़ने लगती है और बालक पैदा होनेतक बराबर बढ़ती रहती है। इस तरह एक औंससे २४ औंसतक बढ़ जाती है। तीन महीनेतक पेड़ूके भीतर इस तरह दबी रहती है कि टटोलनेपर भी बच्चेदानीका पता नहीं लगता। इसके बाद बच्चेदानी पेड़ूके ऊपर हो जाती है। उस समय टटोलनेसे बच्चेदानी गेंदके समान मालूम देती है। इस तरह बच्चेदानी बढ़ते बढ़ते नाभिके पासतक पहुंच जाती है। पर बच्चा जननेके एक सप्ताह पहले यह पेटके नीचे कुछ दब जाती है। इस लक्षणको देखकर स्त्रियां समझ जाती हैं कि अब बच्चा पैदा ही होनेवाला है दिन पूरा हो गया है।

कितनी स्त्रियां ऐसी होती हैं जिन्हें प्रति वर्ष गर्भ रहा करता है। यह बात पुरुष और

स्त्री दोनोके लिये हानिकर है क्योंकि जिस स्त्रीके अधिक सन्तान उत्पन्न होती हैं वह स्त्री कमजोर हो जाती है और सन्तति दुर्बल तथा हीन होती है। इसका कारण यह है कि प्रथम जनमकी थकावटको वह दूर ही नहीं कर पाती कि दूसरी थकावट फिर आ जाती है। देहका सारा अश गर्भमें चला जाता है और देह जर्जर तथा क्षीण हो जाती है। इसलिये स्त्रीको चाहिये कि जबतक बालक दूध पीना न छोड़ दे दूसरे गर्भकी चेष्टा न करे अर्थात् बालक उत्पन्न होनेके कमसे कम पांच वर्षतक फिर गर्भ धारणका यत्न न करे।

यदि स्त्री चाहती है कि वह स्वयं तथा उसकी सन्तान सदा निरोग रहे और आनन्द-से दिन काटें तो उसे उचित है कि वह सोलह वर्षकी अवस्थाके पहले गर्भाधान न होने दे। इस आयुके पहले जिन स्त्रियोंके सन्तान हो जाती है वे स्वयं रोगी रहती हैं और उनके बालक रोगी होकर अकाल ही मर जाते हैं।

इस तरह गर्भाधान हो जानेपर बालक माताके गर्भमें नौ मासतक रहता है, दसवें

मासके आरम्भमें संसारमें अपनी लीला करनेके लिये जन्म ग्रहण करता है। गर्भाधानसे पैंतीस दिनमें बालकका पिण्ड बन जाता है, सत्तर दिनमें बालक चलने फिरने लगता है और २७० दिनमें उत्पन्न होता है। गर्भाधानसे लेकर बालकके उत्पन्न होनेके समय तक गर्भका मुंह बन्द रहता है। जिस समय बच्चा पैदा होनेको होता है उसी समय गर्भाशयका मुंह खुलता है।

बालकका स्वभाव प्रायः उसी तरहका होता है जिस तरहकी आदत उसकी माता पिताकी रहती है अर्थात् खेत और बीजके अनुसार ही फल पैदा होता है। इसलिये माता पिता यदि उत्तम सन्तान चाहते हैं तो उन्हें उचित है कि वे गर्भाधानसे लेकर सन्तानोत्पत्ति तक सदाचारसे रहें और ऐसा कोई बुरा काम न करें जिसका प्रभाव सन्ततिपर बुरा पड़े।

स्त्रियोंके जीवनमें गर्भाधान एक बड़ी महत्वपूर्ण घटना है। ईश्वरकी रचना-चातुरीका यहीं पता चलता है। स्त्री और पुरुषके संयोगसे गर्भाधान होता है। पुरुषके वीर्यमें छोटे छोटे जीव होते हैं। ये शुक्र या वीर्यमें तैरते रहते

हैं। स्त्रीके रजके साथ इन्हींके संयोगसे गर्भ रहता है और यह मनुष्य-शरीर उत्पन्न होता है। गर्भवती स्त्रीको सदा सावधानीसे रहना चाहिये। यहांपर हम कुछ ऐसे नियम लिख देते हैं जिसे गर्भवतीको वरतना चाहिये।

गर्भरक्षा

गर्भवती स्त्रीको कभी दौड़कर नहीं चलना चाहिये। इक्का गाड़ी आदिमें चढ़कर कहीं न जाय और यदि जाय तो इतनी सावधानीसे कि कहीं धमक न लग जाय। इसका ख्याल पहले जमानेमें भी बहुत ज्यादा किया जाता था। भगवान रामचन्द्र जब सीता देवीको लक्ष्मण-जीके साथ जंगलकी सैर करनेके लिये भेज रहे थे तो उन्होंने कोचवानसे यही कहा था कि धीरे और शान्त चलनेवाले बैलोंको ही जोतना, रानीको गर्भ है। कहीं धमक न लग जाय। यह उस जमानेकी बात है जब स्त्रियां वीर हुआ करती थीं। आजकलकी दुर्बल स्त्रियोंके लिये तो यह और भी लागू है। शोक सन्तप्त न हो कोई भयानक दृश्य नहीं देखे। इससे कभी कभी पेटका बालक मर जाता है। ऐसे मकानमें

कभी न रहे जहां कोई न रहता हो। सदा इस बातका ध्यान रखे कि किसी तरह पेटमें चोट न लग जाय। कूदने फांदनेसे गर्भ गिर जाने अथवा पेटमें बच्चा उलट जानेका भय रहता है। अधिक शयन और अधिक जागरण गर्भिणीके लिये बहुत ही हानिकर है। अधिक गर्म करनेवाले पदार्थ, जैसे मिर्चा, मशाला, खटाई आदिका अधिक प्रयोग न करे। इससे गर्भ गिर जानेका भय रहता है। रूखो सूखी वस्तु भी न खाय, बासी खाना न खाय, देरमें पचनेवाला अन्न भी न खाय। बहुत बातचीत न करे और जोर जोरसे न बोले। ऐसा कोई काम न करे जिसमें मिहनत अधिक करनी पड़े। बहुत ऊंचे स्थान—जैसे धवरहरा या टीलापर न चढ़े और न वहांसे झांके। उपवास-व्रत आदि न करे। जिस भोजनपर अधिक रुचि हो वही खाय।

गर्भवती स्त्रीको पहनने और ओढ़नेमें विशेष सावधान होना चाहिये। उसे मैला कपड़ा पहनना या ओढ़ना नहीं चाहिये। बिछौना सदा मुलायम तथा साफ सुथरा रहना चाहिये।

भोजनमें भी इसी तरह सावधान रहना चाहिये। मुलायम पदार्थ खाये जो न बहुत मीठा हो, न बहुत कड़ुआ। निमकका प्रयोग जहांतक हो सके कम करे।

ग्रहणके समय गर्भवतीको विशेष सावधान रहना चाहिये क्योंकि ग्रहणकी परछाईंसे बालकका अंगभंग बहुधा हो जाया करता है।

गर्भिणीको सदा गरम कपड़ा पहनना चाहिये, जिससे गर्भस्थित बालकको सर्दी न लग जाय। पर कपड़ा चाहे ऊनी हो या रुईदार सदा ढीला ढाला रहना चाहिये। तंग कपड़ा कभी भी नहीं पहनना चाहिये। इसके साथ ही साथ सब बात ठीक समयपर करना चाहिये। किसी काममें आलस्यवश कुटाइम न होने दे। इससे गर्भपर नुकसान पहुंचता है और बालक आलसी हो जाता है।

स्त्रीको सदा सावधान रहना चाहिये कि किसी भी प्रकार उसके गर्भपर ऐसी कोई चोट तो नहीं पड़ती जिससे गर्भ गिर जाता है। इससे दो तरहकी हानि होती है। एक तो भविष्यकी आशा मर जाती है अर्थात् ऐसी

स्त्रियां वेकार हो जाती हैं। भविष्यमें उन्हें सन्तति नहीं होती, दूसरे ऐसी स्त्रियां रोगी हो जाती हैं और जन्मभर दुःख झेलती हैं।

जिस स्त्रीको यह रोग एक बार हो गया रहता है उसके यह रोग बार बार होनेकी संम्भावना रहती है। इससे जिस समय इस तरहका सन्देह उत्पन्न हो उसी समय इसके लिये दवा या उपचार करनेकी आवश्यकता है। कुछ साधारण दवा यहां लिख दी जाती है·—

(१) मुलेठी, देवदारु तथा दुद्धी इन तीनोको एक साथ पीसकर दूधमें मिलाकर पिलावे।

(२) शतावर या दुद्धीका काढ़ा पीवे।

यदि इस तरहके उपचारसे गर्भाशयसे रुधिर निकलना वन्द हो जाय तो गर्भवतीको दूधमें मिलाकर गूलरके पके फल खिलावे और पेट तथा कमरमें मालिश करे।

ऐसी अवस्थामें गर्भवतीको सदा ठंढे स्थानमें रखे और ठंढी वस्तुका प्रयोग करावे।

यदि इन उपचारोसे कोई लाभ न हो और लहूका आना जारी रहे तो गर्भिणीको सिंघाड़ा, कमल या कसेरू दूधमें औटा कर पिलावे अथवा

रत्ती दो रत्ती अफीमका सत्त किसी वस्तुमें मिलाकर पिला दे।

यदि अभाग्यवश गर्भपात हो जाय तो स्त्रीको उचित है कि वह कमसे कम ६ मास तक पुरुषके साथ संसर्ग न करे। क्योंकि इस अवस्थामें गर्भाधान पुनः हो जानेकी अधिक संभावना रहती है और यदि कहीं गर्भाधान हो गया तो उसके गिरनेकी भी उतनी ही अधिक संभावना है।

गर्भवतीको जुलाब हरगिज नहीं लेना चाहिये पर यदि साफ पखाना न हो तो चम्मच-भर रेड़ीका तेल दूधमें मिलाकर पी ले। इससे हानिका डर नहीं रहता। इसके अलावा चिरा-यतेका अर्क जलनके लिये, नीबूका रस या सिंकजिवी जी मिचलानेके लिये काममें लायी जा सकती है। गर्भवतीको चाहिये कि अपना पित्त कभी भी न बढ़ने दे। देखनेमें आता है कि गर्भवती स्त्रियां चीज बहुत पसंद करती हैं और यदि कुछ नहीं मिलता तो, पीली मिट्टी इससे स्त्रियोंके सदा परहेज करना

गर्भमें बालकको इससे बड़ी हानि पहुंचती है। पेटमें केचुआ पड़ जाता है जिससे पेटमें अधिक दर्द होने लगता है, स्त्रीका शरीर पीला पड़ जाता है। गर्भवती स्त्रीका मुह सदा फीका रहता है। इससे मुंहका जायका बनानेके लिये वे सोधी चीजें खोजा करती हैं। मिट्टीका हानिकारक प्रयोग न करके वंसलोचन आदिका प्रयोग करना चाहिये। वंसलोचनके प्रयोगसे गर्भ भी पुष्ट होता है और मुंहका जायका भी बना रहता है।

गर्भका गिर जाना

गर्भ रह जानेपर बच्चेदानीसे यकायक खूनका जारी होना। खून कभी गिरता है और कभी बन्द हो जाता है। इससे समझना चाहिये कि आंवल अपनी ठीक जगहपर नहीं है। ऐसी दशामें गर्भपात होनेका अधिक भय रहता है। खून अधिक निकलनेसे बच्चेदानीमें जलन और तनाव होता है। रक्तके निकलनेके साथ साथ अगर दर्द भी पैदा हो जाय तो गर्भ रहनेकी बहुत ही कम आशा करनी चाहिये।

उपाय—गर्भवतीको ठंढे मकानमें रखे। चारपाईपर उसे चित्त लेटावे। चलना फिरना

और उठना एक दमसे बन्द कर दे। खानेको हलका और शीघ्र पचनेवाला पदार्थ दे। इसके बाद एक ड्राम क्लोरोडाइन ६ औंस पानीमें मिलाकर चार घंटे बाद एक एक औंसकी मात्रामें दे। दो दिनके बाद रेंडीके तेलका जुलाब देना चाहिये। अगर उस समय गर्भवती अन्य किसी रोगसे पीड़ित हो तो उसका उपाय तुरत होना चाहिये।

बच्चेका पेटमें मर जाना

अगर बच्चा बच्चेदानीमें मरनेवाला होता है तो उसकी गति बदल जाती है। स्त्री उदास और दुर्बल हो जाती है। चेहरा पीला पड़ जाता है। उसकी आंखे धस जाती हैं और चारों ओर कालिमा छा जाती है। पेडूमें बोझ मालूम होने लगता है। जाड़ा देकर बुखार हो आता है। स्तन दब जाते हैं। पेटका उभार कम हो जाता है। बच्चेदानीपर कान लगानेसे अगर बच्चेके दिलका धड़कन न सुनाई दे तो समझना चाहिये कि बच्चा पेटमें [illegible]।

अगर दुर्भाग्यसे बच्चा [illegible] ।५

उसी अवस्थामें [illegible]

चाहिये। जहांतक हो सके उसे जल्द निकलवा डालना चाहिये। उसके बाद अनिधाया डूस अर्थात् पिचकारीसे योनिमार्गद्वारा बच्चेदानीमें पानी पहुचाकर उसे खूब यत्नसे धुलवाना चाहिये। बच्चेके मरते ही उससे जहर पैदा होने लगता है। वह जहर धीरे धीरे सारे शरीरमे फैल जाता है और सावधानी न रखनेसे प्राणघातक होता है।



बारहवां अध्याय ।



सौरी घर

जिस घरमें बालक पैदा होता है उस घरका नाम सौरी घर है। जिस घरको सौरी घर बनाना हो वह घरमें सबसे उत्तम और साफ होना चाहिये। उसमें गन्दी हवाका जरा भी प्रवेश न हो अर्थात् पनाले या पैखानेके पास सौरी घर कभी न बनाना चाहिये। सौरी घरमें दक्खिनकी तरफ एकाध खिड़कियां अवश्य होनी चाहिये क्योंकि दक्खिनी या दखिनहिया हवा अत्यन्त उपयोगी है। सामानसे लदा नहीं रहना चाहिये। सिवा एक या दो आवश्यक चारपाई या पलङ्गके उसमें और कुछ नहीं होना चाहिये।

प्राचीन समयसे एक रिवाज चली आ रही है कि सौरी घरको हवासे बचाकर रखना चाहिये। हर तरहसे ऐसा यत्न करना चाहिये जिससे हवाका प्रवेश उसमें न हो सके। इसके लिये

लोग सौरी उसी घरमें बनाते हैं जो मकान भरमें सबसे अन्धेरा रहता है, जिसमे हवाकी जरा भी गुंजायश नही रहती, जो कमरा सिवा सौरी घरके किसी अन्य काममें लाया ही नही जाता। इसका परिणाम यह होता है कि माताके गर्भसे निकलते ही बालक आवश्यकताभर हवा न पानेसे कमजोर फेफडेवाला हो जाता है और निमोनिया आदि रोगोका शिकार बनकर सौरी घरसे ही यमपुर सिधारता है।

हवामें एक पदार्थ हे जिसका नाम "आक्सिजन" है। यह पदार्थ प्राणोंके लिये आवश्यक है। सांसद्वारा यह फेफडोमें जाती है और खून-को साफ करती है। सास लेनेकी हवा जितनी साफ और स्वच्छ होगी उतनी ही लाभदायक होगी। बालकके लिये साफ हवाकी आवश्य-कता और भी अधिक पड़ती है क्योकि उसका फेफड़ा छोटा रहता है।

कलकत्तेमें जिस मकानमें मैं रहता था उसमें एक लड़का सौरीमें बीमार पड़ा। कल-कत्तेके वड़े ही अनुभवी बालचिकित्सामें निपुण डाक्टर बुलाये गये। कमरेमें प्रवेश करते ही

उन्होने बिगड़कर कहा कि कमरा—जिसमें सौरी घर किया गया था—चारों ओरसे बन्द क्यों है। बाहरके दरवाजेपर एक परदा डाल दिया गया था जिससे हवाकी गुंजायश कहींसे भी नहो थी। दवा देकर डाक्टर साहब नीचे आये तो कहने लगे कि यह लड़का नहीं बचेगा। हवाकी कमीके कारण इसे निमोनिया हो गई है। मैंने उनसे पूछा कि सौरी घरको बन्द रखनेकी प्रथा तो प्राचीन कालसे चली आरही है। इसपर उन्होंने हंसकर कहा—"यही तो हम-लोगोकी बेवकूफी है। असल कारणको नहीं देखते। केवल लकीरके फकीर बने रहते हैं। प्राचीन समयमें इस तरहके पक्के मकान कहां थे। फूस या छप्परके घर होते थे जो सुराख-दार होते थे। उन सुराखोंमेंसे इतनी काफी हवा कमरेमें जाती थी कि काम चल जाता था। उस समय खिड़कियोंको बन्द रखना जरूरी था क्योकि अत्यन्त अधिक हवासे सर्दी हो जानेका भय रहता है। पर आज कल तो "पटऊआ" मकान बनने लगे हैं जिनके छातोसे होकर हवा भीतर जा ही नहीं सकती। फिर

बाहरसे हवाके प्रवेशके लिये रास्ता चाहिये। हां, यह बात सदा ध्यानमें रखनी चाहिये कि ठीक चारपाईके सामने खिडकी खुली न हो।"

सौरी घर दिनमें दो या तीन बार आवश्यकताके अनुसार गरम कर लिया जाय। पर उसमे चौबीसो घंटे अंगेठी न जलती रहे क्योंकि आग हवामेके आक्सिजनको खा जाती है और विष पैदा कर देती है। प्राय देखा जाता है कि अंगेठी सौरी घरमें चौबीसो घंटे जला करती है और उसमे धुंआ उठनेवाले काठ या गोबर जलाये जाते है। यह सबसे बुरा है।

एक चाल हमलोगोमे और भी प्रचलित है जिसे रोकना जरूरी है। नार काटनेका हंसुआ चमाइन अपने ही घरसे लाती है। यह कभी भी नहीं होना चाहिये। नारसे खूनकी नलियोका सीधा सबंध है। यदि हसुयेमे किसी तरहका गन्दा या जहरीला पदार्थ लगा रहता है तो वह तुरन्त खूनमें मिल जाता है और हानि कर बैठता है। कभी कभी तो प्राण-घातक होता है। दो लड़के पैदा होने ही इसी तरह मर मर गये। उधर चमाइन नार काटकर गई कि

बालक नहीं उत्पन्न होता। स्त्रियां प्रायः घबरा जाती हैं और अपने मनकी तरकीबें करने लगती हैं। ऐसी दशामें प्रसवके मार्गकी परीक्षा करलेनेके बाद चुपचाप पर सावधानीके साथ गर्भस्थित लड़केकी गतिको देखते रहना चाहिये। लड़का जीवित है और डोलडाल करता है, बस इतना काफी है। प्रायः लोग गर्भवतीको खिलाना पिलाना भी बन्द कर देते हैं। ऐसा भी नहीं होना चाहिये। गर्भवतीको भोजन दिया जाना चाहिये। पर भोजन ऐसा हो जो गर्म हो, बहुत पिशाब लानेवाला न हो।

प्रसव पीरके बादसे ही गर्भवतीके योनि-मार्गसे एक तरहका लसीला पदार्थ निकलता है जिसे पसेई कहते हैं। बालक जननेके समय-तक यह निकला करता है। यदि यह पसेईका निकलना जल्दी समाप्त न हो [illegible] उचित है कि हाथ डालकर उसे फाड दि[illegible] पानी नि[illegible] जाय।

उत्पन्न [illegible]
बालका [illegible]
थैलीमें ही [illegible]
बदनमें नह[illegible]

योनिमार्गसे जब पसेई निकलने लगे तो प्रसूताको चारपाईपर सुला देना चाहिये। बाये करवट सुलाना अच्छा है। हमारे देशमें स्त्रियो को उकडू बैठाते हैं। यह रेवाज अच्छी नहीं है। जब प्रसूताको प्रसव वेदना होने लगती है तो उससे जोर करवाते है इससे बच्चेदानीके उलटने या तिरछी हो जानेका डर रहता है और बच्चेके सिरका बोझ पड़नेसे मुलायम जगहोके फट जानेका भय रहता है। बच्चा पैदा होनेके लिये बच्चेदानीके पुट्ठोमें सिकोड़ होती है। यह सिकोड़ ठीक समयपर आपसे आप आरम्भ हो जाती है। बच्चेदानीकी तनावकी मददके लिये पेटके पुट्ठे भी सिकुड़ते हैं। यह क्रिया अपनी चेष्टासे भी की जा सकती है अर्थात् सास रोकने और थूकनेपर यह साध्य है। बालक होना स्वाभाविक काम है। प्रकृति इसे आप निश्चय कर देती है। इसमे छेड़छाड़ नही करना चाहिये।

जिस समय बच्चा योनिसे बाहर निकलने लगता है उस समय योनिके नीचेकी सीयन पर तनाव जोरोका पड़ता है और उसके फट

जानेका डर रहता है। अगर यह जगह धीरे धीरे फैलती हो तो कुछ नहीं करना चाहिये। पर यदि फटनेका भय हो तो दाहिना पञ्जा सीयनके जगहपर इस तरह फैलाकर रखे कि एक तरफ एक अंगूठा और दूसरी तरफ बड़ी अंगुली हो। दर्दके समय सीयनको बच्चेके सिरके ऊपर सामनेकी ओर खींचे और बाकी अंगुलियां बच्चेके सिरके ऊपर रखे। अगुलियोंसे बच्चेके सिरको रोक रखे और उसे धीरे धीरे बाहर आने दे। प्राय. स्त्रियां दर्दके समय उस सीयनको दबाती हैं। यह उनकी भूल है। इससे सीयनके फटनेका अधिक डर रहता है। सीयनको कभी दबाना नहीं चाहिये। उसे केवल ऊपरकी ओर खींचना चाहिये। अगर दैवात् सीयन फट जाय तो लोहेके तारसे उसे उसी दम सी देना चाहिये। सात आठ दिनमें घाव पुज जायगा तब टांका काट दे।

बालकका सिर जब बाहर आ जाय तो उसे दाहिने हाथपर रख ले और बायें हाथसे जच्चाका पेड़ू दबावे। इस काममें जल्दी नहीं करनी चाहिये। बच्चके शेष अङ्गको धीरे धीरे

निकलने देना चाहिये। एकाएक सारा शरीर निकल आनेसे रक्त निकलने लगेगा। अगर बालकका शरीर बाहर निकलनेमें देर दिखाई दे तो एक ओरकी बगलमें अंगुलीको डालकर उसका धीरे धीरे बाहर निकाले।

बच्चेका सिर जब बाहर निकल आवे तो यह देख लेना चाहिये कि सिरमें कहीं नार तो नहीं लिपटी है। प्राय: यह देखनेमें आता है कि नार गर्दनमें लिपट जाती है और इससे गला घुटकर बच्चा मर जाता है। नारको खींचकर गर्दनसे बाहर निकाल देना चाहिये।

बालक पैदा होनेके समय गर्भवतीके पेटको बहुत जोरसे नहीं दबाना चाहिये। बहुत जोरसे पेट दबानेका फल यह होता है कि योनिमार्गसे खूनका निकलना बन्द हो जाता है और सारा रक्त लड़केके मुंहमें चला जाता है। इससे बालकको हानि पहुचंती है।

लड़का पैदा होते ही सबसे पहले उसके मुंहमें हाथ डालकर कफ या लार निकाल देना चाहिये जिससे बालक आरामसे सांस लेने लगे। तब नार काटनेकी क्रिया करनी चाहिये।

पर जबतक बालक रोवे नहीं नार नहीं काटना चाहिये। नार काटनेके पहले बालकको रुलानेका यत्न करना चाहिये। यदि बालक आपसे आप न रो उठे तो बाहरी उपायोंद्वारा उसे रुलाना जरूरी है। बालकके रुलानेके कई उपाय हैं। उनमे सबसे प्रधान उपाय ये हैं:— बालकके मुंहपर ठंढे पानीका छींटा देना। यदि इससे भी न रोवे तो एक बार ठंढा फिर तुरत गरम पानीमे उसे नहला देना चाहिये। इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि लड़केका सिर न भीगने पावे। कभी कभी नासमझीसे स्त्रियां मिर्च चबाकर बालकके मुंह और नाकमें हवा करती हैं। जिससे बालक रोवे, पर इससे बालकको बड़ी हानि पहुंचती है। यहांतक कि उसे अनेक तरहके रोग हो जाते हैं।

जब बालक रोने लगे तब नार काटे। जहांतक हो सके नार जल्द काटनी चाहिये। हमारे देशमे बच्चोंको नार लगा हुआ घण्टो तक उसकी माके पास पड़ा रहने देते हैं। यह रिवाज बड़ी बुरी है। इससे बच्चेको सर्दी लग जाती है और वह बीमार पड़ जाता है।

काटनेके पहले नारको दोनो तरफ बाध दे। बाधनेके पहले नारको ऊपरसे बच्चेके पेटकी ओर दूहना चाहिये। इससे दो लाभ होता है। एक तो नारका सारा रक्त बच्चेके पेटमें चला जाता है। दूसरे किसी किसी बच्चेकी नाभीका छेद इतना बड़ा होता है कि अतड़ियोकी एक-आध गडरी नार ही में रह जाती है। जो इस तरह दूहनेसे वह फिर पेटमें चली जाती है। नार काटनेकी छूरी बहुत तेज और साफ होनी चाहिये। नारको पहले धोकर साफ कर ले। तब उसे दोनों तरफ कुछ फासिलेपर काटे। नार काटते ही उसमेंका लोह दो चार बूंद बालकको चटाये। यह बड़ा ही गुणकारी होता है क्योंकि गर्भमें बालक इसीको खाकर जीता है। नार काटनेके बाद तुरत ही बालकको बेसनसे मलकर स्नान करावे और उसे भली प्रकारसे पोछकर गर्म कपड़ेसे लपेट देवे। इसके बाद उसे घी और शहद चटावे। इससे बालकको तुरन्त पैखाना हो जाता है और वह बल ग्रहण करता है।

अब यह देखना चाहिये कि बालकका

प्रत्येक अंग सुडौल है या नहीं। बहुधा देखने-में आया है कि असावधानीके कारण बालक-के अनेक अंग परस्पर जुटे रह जाते हैं। इसे अच्छी तरह देखभाल लेना चाहिये और यदि इसी तरहकी कोई बात दिखाई दे तो उसे चीर फाडकर तुरत ठीक कर देना चाहिये।

बालक पैदा होनेके बाद योनिके भीतरसे खेढ़ीकी तरहका एक पदार्थ निकलता है। जब तक यह न निकले स्त्रीके पेटपर धीरे धीरे हाथ फेरते रहना चाहिये। इस खेढ़ीके निकलनेके बाद साफ कपडा चौतह करके स्त्रीके पेटमें बांध देना चाहिये। इससे रक्तका अधिक निकलना बन्द हो जाता है और तकलीफ भी कम हो जाती है। लड़का पैदा होते ही स्त्रीको उठाकर बैठा नही देना चाहिये क्योंकि इससे लोहू अधिक निकलता है और स्त्री कमजोर पड़ जाती है।

हमारे देशमें छः दिनके भीतर ही नहान-की विधि है। यह हानिकारक है। बालक पैदा होनेके कमसे कम दस दिनतक प्रसूता स्त्रीको स्नान नहीं करना चाहिये। इतनेही दिनमें स्नान करा देनेसे स्त्रियां बहुधा बीमार पड़

जाती हैं और कभी कभी कठिन रोगोंसे पीड़ित हो जाती हैं।

बालक उत्पन्न होनेसे कमसे कम चालीस दिनतक उस स्त्रीके बदनमें तेलकी मालिश होना चाहिये और इन दिनोंमें उसे गरम जलसे स्नान कराना चाहिये। थकावट लानेवाला काम न कराना चाहिये और प्रसूताको पुरुष-प्रसंगसे सदा बचाते रहना चाहिये। यदि उसे दशमूलका काढ़ा दिया जाय तो अतीव गुणकारी होगा।

कितनी स्त्रियां ऐसी भी होती है कि उनके स्तनसे दूध नहीं उतरता। उसके लिये यह तरकीब करना चाहिये। इससे दूध फौरन उतरने लगेगा। एक बडे बर्त्तनमें पानीको खौला डालो। उसमें फलालेनका टुकड़ा डाल दो। थोडी देरके बाद कपड़ेको निकाल लो और उसे भली प्रकारसे निचोडकर स्तनपर रखते जाओ। इसी तरह कई बार रखनेसे स्तन ढ़ीले पड़ जायंगे और दूध निकलने लगेगा।

शिशु रक्षा विधान

जब बालक पैदा होता है, उस समय उस-

का वजन प्रायः ३॥ सेर होता है और वह प्रायः डेढ़ फुट या उससे कुछ लम्बा होता है। जिस समय बालक अपना माताके गर्भसे बाहर निकलता है उसके शरीरमे एक प्रकारकी सफेद वस्तु लगी रहती है जो नहलानेसे छूट जाती है। जमीनपर गिरते ही बच्चा रो देता है। इससे विदित होता है कि बच्चा सांस लेने लग गया है।

बच्चेको दूध पिलाना

बच्चा पैदा होनेके बाद दो तीन दिनतक माताके स्तनमें दूध नहीं उतरता। जबतक माताके स्तनोंमें दूध न आ जाय बालकको गायका दूध देना चाहिये। पर इस बातका सदा ध्यान रखे कि गायके दूधमें पानी मिला-कर ही बालकको पिलावे। जब माताके स्तनोंमें दूध आ जाय तो गायका दूध बन्द कर देना चाहिये और दांत निकलनेतक बालकको केवल माताके दूधके सहारे रहने देना चाहिये। यदि माताके स्तनोंमे काफी दूध न आता हो तो उसका उपाय करना चाहिये। यदि माताके दूधसे बालकका पेट न भरता हो तो गायका

दूध नीचे लिखित विधिके अनुसार देना चाहिये।

बच्चेको दूध पिलानेकी विधि

प्राय: मातायें स्नेहके कारण अपने बच्चेको जल्दी तगड़ा करनेके लिये बार बार दूध पिलाया करती हैं और यदि बालक दूध नहीं भी पीना चाहता तो जबर्दस्ती उसके गलेके नीचे उतारती हैं। यह उचित नहीं है। इससे बालकको अनेक तरहकी बीमारी हो जाती है। बच्चेको उतना ही दूध पिलाना चाहिये जितना वह अपनी इच्छासे पी सके।

यदि बच्चेको गायका दूध पिलाया जाय तो उसमें पानी जरूर मिला लेना चाहिये। निखालिस दूध देनेसे दूध बालकोंको नहीं पचेगा। उसके पेटमें दर्द होगा, दस्त जारी हो जायगा, बच्चा दूध फेंकेगा। इसी तरह ठंढा दूधभी बच्चोंको कभी नहीं पिलाना चाहिये। प्रत्येक बार दूधको गर्म कर लेना चाहिये। जबतक बच्चेको दांत न निकल आवे उसे दूधके अतिरिक्त और कुछ नहीं देना चाहिये। पर सामनेके दोनो दांतोंके निकलतेही बालकको दूधके अतिरिक्त साधरण

खाद्यपदार्थभी देना चाहिये। हमारे यहां ६ मा
सके वाद अन्नप्राशनकी विधि होती है। उस
दिनसे बालकको धीरे धीरे अन्न चटाना जरूर
समझा जाने लगता है। पर यह नुकसान करत
है। दांत निकलनेके पहले अन्न देना बालकक
हानिके सिवा लाभ नही कर सकता। अन्न देन
प्रारम्भ करनेके बादही दूधका देना नहीं बन्द
करना चाहिये। धीरे धीरे अन्नकी मात्रा बढानी
चाहिये और दूधकी मात्रा कम करनी चाहिये

बालकका सोना

उत्पन्न होनेके बाद बालक ३।४ सप्ताहतक
बराबर सोया करता है। उस समय बालकको दूध
पिलाने अथवा अन्य किसी प्रयोजनसे जगाना
नही चाहिये। इस बातका सदा ध्यान रखना
चाहिये कि बालक दिनको कम सोवे और रात
को अधिक। प्रायः स्त्रियां बालकको अफीम
आदि नशीली चीजोकी घूंटी दे दिया करती
है। यह रीति बड़ी खराब है। इससे बालकका
जीवन नष्ट हो जाता है।

सफाई

वालकको आरम्भकालसे ही नहलाना

चाहिये। पहले गरम पानीसे और जब बालक बड़ा हो जाय तो ठंढे पानीसे। पर रोगी और दुर्बल बालकको सदा गरम पानीसे नहलाना चाहिये। नहलाते समय बालकका दिल इस तरह बहलाना चाहिये जिससे वह रोये नहीं। नहलाकर बालकका बदन मोटे कपड़ेसे पोछना चाहिये। इसी तरह बालकके बिछौनेको भी प्रति दिन धोकर साफ करना चाहिये।

दांत निकलना

दूधके दांत डेढ़ या दो वर्षके बाद निकलने लगते हैं। उस समय उन बच्चोंको विशेष कष्ट होता है जो माताके दूधके सिवा अन्न आदि भी खाये रहते हैं। दांत निकलनेके समय बच्चोंके मसूड़े सूजकर लाल हो जाते हैं। बच्चा बार बार मुंहमें अंगुली डाला करता है। बहुधा बालकोंको उलटी और दस्त हुआ करता है। किसी किसी बालकको ज्वर भी आने लगता है। दांत आनेके समय बालकके गलेमें तांबा और जस्ताका तार किसी कपड़ेमें लपेट कर बांध दे। इससे तकलीफ कम होती है। दांत निकलनेके समय बालकको कब्जकी शिकायतें न होने दे।

तेरहवां अध्याय



बालकोंकी रक्षा

बालकको नीरोग तथा तन्दुरुस्त बनाये रखनेके लिये प्रत्येक माताको दो बाते जान लेना अत्यन्त आवश्यक है। पहले माताको यह जानना चाहिये कि बालक किस तरह आरोग्य रह सकता है और दूसरे यह जान लेनेके बाद उसीके अनुसार वर्तना या व्यवहार करना चाहिये।

बालकको आरोग्य रखनेके कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं—

१—ताजी और स्वच्छ हवा।

२—अच्छा और हलके पानीका प्रयोग।

३—नियत समयपर सादा और बलकारी भोजन बालकको खिलाना।

४—ऋतुके अनुसार कपड़े पहनाना। कपड़े तंग न हो और हर वक्त बालकके शरीरको कपड़ेसे ढक नहीं रखना चाहिये।

५—बालकको खेल कूदकी पूरी स्वतन्त्रता होनी चाहिये। जब बालक चलने फिरने लायक हो जाय तो उसे हर वक्त गोदमे लादकर नही रखना चाहिये। उसे छोड़ देना चाहिये और इच्छानुसार उसे घूमने देना चाहिये। केवल दूरसे उसकी देख रेख करते रहना चाहिये।

६—आवश्यक नींद और आराम

७—आवश्यक प्रकाश या उजेला

बालक जितना अधिक निरोग होगा माताको उस बालकसे उतनाही कम कष्ट होगा। अधिकतर माताकी असावधानी तथा अज्ञानताके कारण ही बालक तन्दुरुस्त और स्वस्थ नहीं रहते। यदि माता ऊपर लिखे हुए नियमोके अनुसार चले और उनका पूरी तरहसे पालन करे तो बालक निरोग तथा दीर्घजीवी हो सकते हैं।

आज कल हमारे इस अभागे देशकी क्या दशा है। इस देशमें जितने कमजोर तथा रोगी बालक पैदा होते हैं और किसी देशमें देखनेको नहीं मिलते। बालमृत्यु भी इस देशकी सबसे बढ़ी चढी है। यही देश है जहा कालिदास, भवभूतिके समान विद्वान, द्रोणाचार्य,

भीष्मपितामह, परशुराम सदृश बलवान और तेजस्वी बालक पैदा होते थे, वही देश है और आज बालकोंकी दशा देखकर कलेजा फट जाता है। इसका एकमात्र कारण हमारी माताओंकी असावधानी है। मातायें मूर्ख होनेके कारण बच्चोंकी देखरेख यथावत नहीं कर सकतीं और बच्चे जैसे होने चाहिये नही होते।

ईश्वर अन्यायी नहीं है। वह जिसे पैदा करता है निरोग पैदा करता है। यदि हम आरम्भसे ही प्रकृतिके नियमके अनुकूल अपनी सन्ततिको चलावें तो कोई कारण नहीं है कि हम उसे नीरोग और स्वस्थ नही रख सकते। जहां हम प्रकृतिके नियमको तोडते हैं वही दण्ड भोगना पड़ता है और बालक रोगसे पीड़ित हो जाते हैं।

अबोध बालक वेसमझ होते हैं। उन्हें इस बातका ज्ञान नहीं रहता कि किस बातसे हमें लाभ होगा अथवा किस बातसे हमें हानि होगी। इसलिये माताको बच्चे की देखरेखमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये। कभी कभी माताओंकी असावधानीसे ही बच्चे रोगके शिकार हो

जाते हैं और जन्म भर दुःखमेंही रहते हैं। बालकके शरीरमें रोग प्रवेश कर गया। अबोध बालक पीडाके मारे रो रहा है। शरीरको पीड़ाको वह प्रगट नहीं कर सकता। माता लापरवाहीसे उसकी पीड़ाका ख्याल नहीं करती। समझती है कि बच्चा भूखा है उसे खिला पिला देती है। यदि रोना बन्द नहीं हुआ तो दो चार चांटे ही जमा देती है। माताओंको उचित है कि बच्चोंको बार बार रोते देखकर उनके रोनेका कारण जाने। यदि किसी रोगका सन्देह हो तो वैद्यको दिखलावें और उसकी दवा करें। रोग बढ़ जानेपर कठिनाई आजाती है।

मातायें बहुधा यही समझती हैं कि बच्चा पैदा कर दिया और दूध पिलाकर उसे बड़ा कर दिया, बस हमारे कामकी समाप्ति हो गई। माताको सदा इस बातकी देख रेख करते रहनी चाहिये कि बालक कभी भी बीमार नहीं होता।

भारतीय समाजमें एक प्रथा और भी चलायमान है। उससे भी हमारी सन्ततिको बड़ी हानि उठानी पड़ती है। हमारी मातायें बच्चेके बीमार होनेपर दवापर ध्यान न देकर

पहले झाड़-फूक आरम्भ करेगी। परिणाम यह होता है कि रोग बढत-जाता है और कभी कभी इसीमें बालक मर भी जाते हैं।

जबतक बालक दूध पीता रहे माताको अपने भोजन तथा रहन-सहनमें सावधानी रखनी चाहिये। माताके शरीरमें रोग आजानेसे बालक रोगी हो जाता है। इससे माताको कभी ऐसा अन्न नहीं खाना चाहिये, इस प्रकार नहीं रहना चाहिये जिससे उसके शरीरमें रोग आ जाय। यदि माता निरोग है और बालकको सावधानीसे रखती है तो कोई कारण नहीं है कि बालक रोगी हो जाय।

बहुधा देखा जाता है कि मातायें अपनी जान छुड़ानेके लिये बच्चेको घरके छोटे छोटे बालकोंकी गोदमें खिलानेके लिये दे देती हैं। इससे बड़ी हानि उठानी पड़ती है। छोटा बालक उस बच्चेको कहीं रखकर आप खेलने लगता है। बच्चा जो कुछ पाता है मुंहमें डाल लेता है, इससे बड़ा अनर्थ हो जाता है।

कितने ही बच्चोंकी प्रकृति रोनी हो जाती है। वे दिन रात रोया करते हैं। मातायें अपने-

आरामके लिये उन्हें रातको नशीली वस्तु पिला देती है जिससे रातभर वे चुपचाप सोवें। इसका असर बहुत ही खराब होता है। बालककी शक्ति क्षीण हो जाती है, वह निर्बल तथा कमजोर हो जाता है। काशीमें हमारे एक मित्र हैं। देखनेमें वे बड़े ही हृष्ट-पुष्ट हैं पर विचारे सदा बीमार रहते हैं। मैंने उनसे पूछा तो वे कहने लगे कि बचपनमें हमारी देखरेखके लिये एक दाई रखी गई थी। मैं एक दिन रातको बहुत रो रहा था। दाईने मुझे चुप कराना और सुलाना चाहा पर मेरा रोना बन्द नहीं हुआ। वह अफीम खाया करती थी। चट एक गोली मेरे मुंहमें भी डाल दी। मैं दूसरे ही दिन बीमार पड गया। बचनेकी उम्मीद नहीं थी। बड़ी कोशिशसे प्राण बचे पर उसी समयसे जो कमजोरी और बीमारी आई आजतक नहीं गई। इसके अलावा कभी कभी मातायें विना अन्दाजकी मात्रा दे देती हैं और लड़के नशेको बरदास्त न कर मर भी जाते हैं।

बालकोंकी बीमारीका प्रधान कारण माताकी मूर्खता और असावधानी है। लापरवाह

मातायें दूषित दूध और अन्न बालकोंको खिला पिला देती हैं। इसीसे बालक बीमार हो जाते हैं।

बालकका प्रधान भोजन दूध ही है। इससे हम दूधसे ही आरम्भ करते हैं। बालकको जो दूध दिया जाय वह अतिशय शुद्ध होना चाहिये।

शुद्ध दूधके लक्षण

जो दूध पानीमें डालनेसे उसमें मिलकर एक हो जाता है उसी दूधको शुद्ध दूध समझना चाहिये।

पर जो दूध पानीमें डालनेसे तैरने लगे, कसैला और भाकदार मालूम दे, खट्टा अथवा कडुआ हो, पानीमें डालनेसे ढीली ढीली रेखायें उतराने लगे, नमकीन तथा गाढ़ा हो, उसमें लसी आ गई हो और पानीमे डालनेसे वह डूब जाता हो तो उस दूधको क्रमशः वात पित्त तथा कफसे दूषित दूध समझना चाहिये। ऐसे दूधको बालकको कभी नहीं पिलाना चाहिये। इससे बालकके शरीरमें अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बालकका दस्त रुक जाता है। पिशाब करनेमें उसे कष्ट होता है। उलटी

होने लगती है, शरीरमें जलन तथा गरमी पैदा हो जाती है।

यदि माताको वातका रोग हो गया हो और इस रोगके कारण माताके दूधमें विकार आ गया हो तो माताको तीन दिनतक दस मूलका काढा पिलाना चाहिये। यदि दसमूलका काढा न मिल सके तो नीचे लिखे नुसखेका सेवन करना चाहिये:—

(१) चीता, वच, पोठा, कुटकी, कूट, अजवायन भारंगी, देवदारु, सरल काष्ठ, मेढासींगी पीपल और काली मिर्चकी बराबर मात्रा ले। इन्हें कूटकर महीन कर ले। फिर पावभर पानीमें इसको मिट्टीकी हड़ियामें बैठा दे। धीमी आंच लगावे। जब पानी जलकर एक छटांक रह जाय तो आगपरसे उतार ले मलकर छान डाले और तोलाभर शहद मिलाकर तीन दिनतक पिलावे इसके बाद हलका जुलाब तीन दिनतक दे।

(२) रसौत आजमोद, सरलकाष्ठ, देवदारुको कूटकर इनकी बुकनी बना डाले और घीमें रोज बालकको चटावे।

यदि पित्तके दोषसे दूधमें विकार आ गया हो तो:—

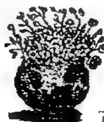
(१) गिलोय, नीमकी छाल, सतावर प
वलके पत्ते उसकी डंटी, लाल चन्दन, औ
अनन्तमूल इन सबका काढ़ा शहद मिलाक
माता तथा बालक दोनोंको पिलावे। अथवा;

(२) त्रिफला, चिरायता, कुटकी औ
मोथाका काढ़ा शहद मिलाकर माता औ
बालक दोनोंको पिलावे।

यदि कफ रोगसे दूधमें विकार आगया हो तो

(१) तीन माशा मुलेठीकी बुकनी औ
एक माशा सेंधानिमक ताजा पानीके साथ
पिलावे।

(२) इलायची देवदारु तथा इन्द्र
जवकी बराबर मात्रा लेकर काढा बनावे और
शहदके साथ माता तथा बालक दोनोंको
पिलावे।



चौदहवां अध्याय



बाल-चिकित्सा

(आयुर्वेदिक)

हमलोग उस युगमें आगये हैं जबकि बालक माताकी गर्भसे निकलकर इस पृथ्वीकी हवाका स्पर्श पाते ही अनेक तरहकी बीमारियोंसे पीड़ित हो जाता है। सौरीमें ही उसे अनेक तरहके रोग आ घेरते हैं। आज बच्चा दूध नहीं पी रहा है, कल दूध फेक रहा है, परसो लाल पीले दस्त हो रहे हैं, कभी बच्चा रोनेसे दम नहीं लेता। हमारे घरोंकी स्त्रियां इस अवस्थाके उत्पन्न होते ही दवाका ख्याल तो भूल जाती हैं बस ओझा देवाके फेरमें पड़ जाती हैं और झाडफूंक आरम्भ हो जाती है। जहां लड़का बीमार हुआ कि पूतनाके घर दवानेका, नजर या टोना लग जानेकी ही आशंका उत्पन्न हो जाती है। बच्चा बीमार क्यों हुआ इसको जाननेके लिये कोई भी स्त्री प्रयत्न नहीं करती।

बच्चेको पिलाया जा रहा है। किसीको इस बातकी फिक्र नही कि वह दूधको आगपरसे उतारकर कहीं ठीकसे रख दे। अधिक औटा हुआ दूध भी बालकको हानिकारक होता है। वह जल्दी पचता नहीं। इसलिये सबसे उत्तम तरीका तो यह है कि जितना दूध हो उतना ही पानी मिलाकर दूधको औंटावे जिससे पानी तो जल जाय पर दूध ज्योंका त्यों पड़ा रहे। यह दूध बच्चेको सदा गुणकारी होता है।

कभी कभी बालकको गोरखमुण्डी और खसके जलसे स्नान करावे अथवा हलदी, चन्दन और कूटको एकमें पीसकर उबटन करे। इससे बालक सदा निरोग रहेगा और बल ग्रहण करेगा।

बड़े बूढ़े तो अपने शरीरकी हालतको बयान कर अपने रोगका पता दूसरोको दे सकते हैं पर बिचारा बालक तो बोल तक नहीं सकता। केवल संकेतोद्वारा अपनी तकलीफका बयान कर सकता है। इससे बालकोंके रोगोंका जल्दी पता लगाना कठिन है। बालकको यदि किसी

तरहकी तकलीफ होती है तो रोता चिल्लाता है या अपनी बदनको पटकता है। इस तकलीफके कई कारण हो सकते हैं। केवल बीमारीके ही कारण ऐसा नहीं होता। इससे माताको सबसे पहले जानना चाहिये कि बालक क्यों रो रहा है। तुरत दवा दारूकी फिकर न करने लगे। कभी कभी जूएं आदिके काटनेसे भी बालक बुरी तरह रोने लगते हैं। माताको पहले यही देखना चाहिये कि बिछौने आदिमें जूआ या चींटी वगैरह तो नहीं आ गई है जो बालकको काट रही है।

यदि इनमेंसे कोई बात नहीं हो तो समझ लेना चाहिये कि बालक बीमार है। बालकोंकी बीमारीका अधिकतर कारण पेटका रोग होता है। इससे माताका ध्यान सबसे पहले बालकके पेटकी ओर जाना चाहिये। यदि माताको मालूम हो जाय कि बालकके पेटमें दर्द है तो बालकके पेटको सेंके। बालकके चमड़े बड़े ही मुलायम होते हैं इससे आंच कभी तेज न रखे और देरतक सेकती भी न रहे। इसके बाद खूब महीन नमक पीसकर बालकके पेटपर

मले और दो दाना इलायची और दो दाना सौंफ माके दूधमें पीसकर बालकको पिला दे। यदि पेटमें दर्द है तो बालक अपने पैरोंको बारबार पेटकी ओर समेटता है।

माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालक अधिक समयतक एकही करवट नहीं सोता रहता। इससे बालकको तकलीफ हो जाती है। बालककी पसलियोंमें दर्द होने लगता है। माताको उचित है कि वह बालकको बराबर घंटे दो घंटेके बाद फेर दे।

यदि बालक जागता हुआ भी बराबर आंख मूंदे रहता है और रोता है तो समझना चाहिये कि उसके सिरमें दर्द है।

इनके अतिरिक्त बालकको अन्य भी अनेक प्रकारके साधारण रोग हो सकते हैं, जिनका वर्णन यहांपर अतीव आवश्यक है।

ढोंढीका पकना

(१) बहुधा नार काटनेवालीकी असावधानीसे बच्चेकी बोड़री या ढोंढी पक जाती है। इसके लिये माताको मोमका मरहम या

कड़ुवे तेलमें भिगोया कपड़ा अथवा पुलटिस वहांपर लगाना चाहिये। अगर उसमें सूजन आ गई हो तो कपड़ा गरम करके सेंक दे।

दूधका फेंकना

(२) यदि बालक दूध फेंकता हो तो पहले इस बातका पता लगाना चाहिये कि इसका क्या कारण है। बालकके पेटमें कुछ खराबी है अथवा माताके दूधमें कुछ दोष आ गया है। बहुधा देखनेमें आता है कि मातायें काम करके उठती हैं, पसीनेसे लथपथ रहती हैं और बच्चेको दूध पिलाने लगती हैं। कामके कारण दूधमें गरमी आ जाती है और दूध दूषित हो जाता है। इसलिये माताको उचित है कि वह बच्चेको इस तरह कभी भी दूध न पिलावे। कामपरसे उठकर पहले ठंढी होले तब दूध पिलावे, नहीं तो बच्चा फौरन दूध फेंक देगा। यदि बच्चेके पेटमें किसी तरहका दोष आ गया हो तो इसके लिये (क) काकड़ासींगी, अतीस, मोथा, और पीपल समान मात्रामें कूटकर उसकी बुकनी शहदमें मिलाकर बालकको चटावे (ख) आमकी

गुठली,धानकी खील और सेंधा नमक कूटकर उसकी बुकनी शहदमें चटावे।

दूधका न पीना

(३) इसी तरह बालक दूध नहीं पीवे तो इसका कारण जानना चाहिये। यदि माताके किसी दोषके कारण बच्चा दूध नहीं पी रहा है तो माताकी दवा करे नही तो बच्चेकी दवा करे। इस तरहकी बीमारीमें बच्चेके लिये सबसे उत्तम दवा यही है कि परवलके पत्तेको पानीमें उबालकर उसी पानीसे बच्चेको नहलावे।

घांटीका बढ़ आना

(४) गर्मीके कारण बालककी घांटी बढ़ आती है। इससे बालकको बहुतही अधिक तकलीफ होती है। वह बारबार रोता है और मारे तकलीफके दूधका पीना भी छोड़ देता है। यदि घांटी बढ आयी हो तो कण्डेकी गरम राख दोनों अँगुलियोंमें लगाकर सावधानीसे उसे दबावे अर्थात् बैठा दे। न तो बालकको कोई गरम वस्तु खानेको दे,न उसकी माताको।

दस्तका अधिक आना

(५) बालकको दस्तकी बीमारी कई कारणोंसे

हो जाती है। इसलिये दवा करनेसे पहले इसकी जांच कर लेनो चाहिये। यदि दांत निकल रहे हो तो दस्तको रोकनेका उपाय नहीं करना चाहिये। यदि अपचके कारण दस्त आते हों तो बालकको घोटी देनी चाहिये। यदि सर्दीके लग जानेसे दस्त आता हो तो बालकके पेटपर गरम कपड़ा बांध दे और उसे सर्दीसे बचावे।

कानका बहना

(६) यदि बालकका कान बहता हो तो पहले नीमकी पत्तीको उबालकर गरम पानीसे धोवे, फिर उसमें समुद्र फेन डाल दे अथवा भंगरैयाका रस अथवा सुदर्शनकी पत्ती या गेंदेकी पत्तीका रस गार दे।

आंखका आना

(७) बालककी आखें कई कारणोंसे दुखने लगती हैं। अधिक गर्मी, अधिक सर्दीके कारण कभी कभी माताकी आखोंमें दर्द होनेके कारण भी बालककी आखे दुखने लगती हैं और कभी२ दांत निकलनेके समय बालकोंकी आंखोंमें दर्द होने लगता है। यदि बालकको दात आरहे हो तो आंखकी कोई दवा नहीं हो सकती, क्योंकि

जबतक दांत अच्छी तरह नहीं निकल आवेंगे, दर्द नहीं जायगा। यदि माताकी आंखमें पोड़ा हो तो माताका इलाज कराना जरूरी है। यदि बालककी आंखका इलाज कराना जरूरी है तो निम्नलिखित दवा करनी चाहियेः—

(१) आंवला और लोधको गायके घीमें भून डाले, फिर उसे पानीमें पीसकर आंखोंपर लेप कर दे। (२) घेकुआरके रसका अंजन लगावे। (३) बकरीके दूधकी मलाई आंखों-पर बांध दे। यदि आंखोंमें कीचड़ जमता हो और सोकर उठनेके बाद बालककी आंखें जल्दी न खुलती हो तो त्रिफलाके जलसे उन्हें धोना चाहिये।

आंखका सूजना

(८) यदि बालककी आंखें सूज गई हों तो हर्रे, फिटकिरी, रसौत, इन तीनोको तीन तीन माशे और अफीम दो माशे लेकर एकमें पीस डाले और आगमें गर्मकर पलकों पर चढ़ा दे।

पुरानी इमलीका छिलका तथा बीया [बीज] निकालकर उसे साफ कर डालना चाहिये।

और पानीमें भिगो देना चाहिये। दो घंटे इसी तरह भीगी रहनेके बाद उसे मलकर छान ले। फिर उसमें एक मात्रा फिटकरी और अफीम डालकर लोहेके वर्तनमें पकावे। गाढ़ा हो जानेपर उतार ले और आंखोंपर उसीका लेप चढ़ावे।

हिचकी

यदि बालकोको हिचकी आती हो तो —

(१) थोड़ासा ठंढा जल पिलादे अथवा (२) नारियलपीसकर उसमें चीनी मिलाकर बालकको चटावे।

(३) त्रिपल और मुलेठीकी बुकनी बना लो। इसमें शहद और मिश्री मिलाकर विजौरे नीबूके रसके साथ बालकको चटा वे।

(४) हींग, काकड़ासींगी, गेरू, मुलेठी, सोठ तथा नागरमोथाकी बुकनी बनाकर शहद-में मिलाकर चटानेसे हिचकी और श्वांस दोनों बन्द हो जायगे।

गंजा होना

(१०) कितने बालकोंके सिरमें बाल नहीं उगते। यदि बालकके सिरमें बहुत दिनतक बाल न हो तो (१) मक्खीका मैल पानीमें

पीसकर बालकके सिरपर लगावे छप्परोंमेंसे ज
तिनके लटक आते हैं उनमें मैल बहुधा जम
हो जाता है। गायका मक्खन (नैनू) ठंढे जल
१५ बार धोवे, फिर उसमें नोला तूतिया औ
मुर्दाशंख पीसकर दो तोलाके परिमाणमें मिला
और उसका मलहम बनाकर बालकके सिरमें
लगावे। तीते परवलके पत्तेका रस सिरमें उस
जगह लगावे। हाथी दांतकी राख और रसौत
सिरमे लगावे।

खांसी

यदि बालकको खांसी आती हो तो (१)अना
रका छिलका पीसकर उसमे नमक मिलाकर
चटावे। (२) वंशलोचनकी बुकनी शहदमें
मिलाकर चटावे। (३) अतीस, नागरमोथा,
तथा मुलेठीको बुकनी बनावे और तीनोकी
बराबर मात्रा लेकर शहदमें मिलाकर बालकको
चटावे। (४) यदि खांसीके साथ साथ ज्वर भी
आता हो और उलटी भी होती हो तो उचित है
कि काकड़ासिंगी,पीपर, अतीस, नागरमोथाको
कूटकर बुकनी बनावे और इनकी बराबर मात्रा
शहदमें मिलाकर चटावे।

दुबलापन

यदि बालक दुबला पतला हो तो उसे बकरीका दूध पिलाना चाहिये।

अधिक प्यास

यदि बालकको अधिक प्यास लगती हो तो मुनक्का पीसकर उसमे नमक मिलाकर बालकको चटावे।

आंव

यदि बालकको आंव अर्थात् दस्तके साथ लोहू आता हो तो अधभुनी सौंफकी बुकनी बनाकर उसमें कच्ची चीनी मिलाकर दे।

छोटी हरेंकी बुकनी देनी चाहिये। बेलका गूदा गायके दहीमें पीसकर पिलाना चाहिये। अनारका छिलका पीसकर गायके दहीमें पिलाना चाहिये। बच्चेका भोजन सादा, पतला और जल्दी पचनेवाला होना चाहिये। कोई भी ऐसा पदार्थ खानेको नही देना चाहिये जो देरसे पचता हो।

फोड़ा फुंसी

यदि बालकको अधिक फोड़ा फुंसी होता हो तो —

(१) ६ माशे खड़िया और ८ माशे मक्खनको एकमें घोंटकर मलहमकी तरह सारी देहमें लगावे।

मूत्ररोग

यदि बालकको पिशाब न उतरती हो तो मूसकी लेड़ीको मट्ठामें पीसकर उसे गरम करे और ढोंढ़ीसे लेकर पेड़ूतक लेप करे।

टेसूके फूलको पीसकर बालकको पिलावे।

जड़ैया ज्वर

यदि बालकको जड़ैया आती हो तो तुलसीकी पत्तीका काढ़ा पिलावे। तीन पत्ती तुलसीमें तीन दाना मिर्च मिलाकर पीसे और उसे जलमें घोलकर चुरा दे। जब खूब उबाल आ जाय तो बालकको पिला दे।

दस्तका आना

(१) यदि बालकको पतला दस्त आता हो तो नेत्रबाला, आमका फूल, बेलका गूदा तथा गजपीपर, बराबर मात्रामें लेकर इनका काढ़ा बनावे और बालकको पिला दे।

(२) यदि ज्वरके साथ दस्त आते हों तो पीपर, अतीस, नागरमोथा-काकड़ासींगीकी

बुकनी बना ले और शहदमें मिलाकर बालकको चटावे।

(३) यदि प्यास अधिक लगती हो तो सोंठ, अतीस, मोथा, तथा इन्द्रजवका काढ़ा पिलावे।

खुजली

यदि बालकको खुजली हो गई हो तो कड़ुवे तेलमें चूनेका पानी मिलाकर उसे खूब हिलावे और जब वह काफी गाढ़ा हो जाय तो उसीका बालककी बदनमें मालिश कर दे।

(२) कड़ुवा तेल, सेंधा निमक तथा कागजी नीबूका रस एकमें फेंट डाले और बालकके बदनमें पोत दे, थोड़ी देरके बाद मल कर स्नान करा दे।

चन्दनके तेलमें निमक और नीबूका रस मिलाकर बालकके बदनमें उबटन करना चाहिये।

यदि सुखिया खाज न होकर बदनमें फोड़े हो गये हों तो उन्हें फोड़ डालना चाहिये और नारियलके दूधके साथ गन्धक मिलाकर उनमें भर देना चाहिये।

मूलीके रसमें एक मात्रा पारा मिलाकर बालकके बदनमें मलना चाहिये। बालकको नित्य कार्बोलिक साबुनसे नहलाना चाहिये।

कब्ज

यदि बालकको कब्ज हो तो (१) काला निमक, भूनी हींग तथा सोहागा इन तीनोंको एकमें मिलाकर बालकको जलके साथ खिला दे।

(२) यदि हो सके तो बालकको थोड़ासा रेंड़ीका तेल पिला दे।

(३) ढोंढ़ी और पेड़ू पर हींगका लेप करके ऊपरसे पानका पत्ता बांध दे।

(४) बालकके पेड़ूमें गरम तेल धीरे धीरे मलना चाहिये।

(५) यदि बालक किसी दूसरी स्त्रीका दूध पीता हो तो उसे तुरन्त बन्द कर देना चाहिये, क्योंकि इससे कब्ज और भी बढ़ जाता है।

नाकसे खूनका जाना

यदि बालकके नाकसे खून जाता हो, तो (१) ताजी प्याज उसे सुंघावे (२) सफेद मिट्टीमें

खशका इत्र मिलाकर उसे पानीमें भिगोकर बालकको सुंघावे। (३) त्रिफलाका सेवन करावे।

बालकको लू लगनेपरः—

(१) आमको भून कर उसका शरबत पिलावे और सारे बदनमें उसीका मालिश करे।

(२) प्याज पीसकर उसमें जवका आटा मिलाकर उबटन करे।

(३) भूनी और कच्ची प्याजके साथ दो तोले जीरा और दो तोले मिश्री मिलाकर पीस डाले और पिलावे।

(४) धनियेका शरबत मिश्री मिलाकर पिलावे तो लू लग ही नहीं सकती।

बालकको अपचकी बीमारी हो जानेपर—

(१) सोवाके पानीके साथ रेंड़ीका तेल देना चाहिये।

(२) रेंड़ीके तेलमें छोटी हरें पीसकर पिलाना चाहिये।

(३) यदि बच्चा सयाना हो गया हो तो प्याजका रस अथवा लहसुनकी कली (जावा) निमकके साथ पीसकर पिलाना चाहिये।

सिरका दर्द—बालकके सिरमें दर्द हो तोः—

(१) चन्दन और सोंठ पीसकर कनपटी तथा सिरपर लगाना चाहिये।

(२) काली मिर्च तथा चावल पीसकर गरम करे और सिर तथा कनपटीपर उसका लेप करना चाहिये।

(३) सिरपर मक्खन लगाना चाहिये।

सर्दी या जुकाम—यदि बच्चेको सर्दी लग जाय और नाकसे पानी जाने लगे तो निम्न लिखित उपचार करना चाहियेः—

(१) नाककी हड्डी, सिर और कनपटीको सेंकना चाहिये।

(२) राईको कूंच डाले और उसे पानीमें डालकर आगपर चढ़ा दे। जब पानी पक जाय तो सोते समय बालकके पैर उसी गुनगुने पानीसे धोकर मोटा ऊनी मोजा उसे पहना दे।

(३) यदि बालक माताका दूध पीता हो तो माताको बाजरेका हलवा खिलाना चाहिये या इसी तरहके अन्य गरम पदार्थका सेवन कराना चाहिये।

उन्हरिया या अम्हौरी

यदि गरमीकी अधिकताके कारण बालकके बदनमें अम्हौरी हो गयी हों तो बालकको बड़ी सावधानीसे रखना चाहिये। उसके शरीरको सदा गरम रखना चाहिये और आमकी गुठली पीसकर लगाना चाहिये।

(२) पीली मिट्टीमें गुलाब जल मिलाकर पोतना चाहिये।

गलसूआ अर्थात् गालो माता

यदि बालकका गाल फूल गया हो तो—

(१) गोबरौली मिट्टी गरम पानीमें पकाकर बालकके गालपर लगा देना चाहिये।

(२) राईको पीसकर अथवा धतूरेके बीजको पीसकर गरम करना चाहिये और उसे गालपर चढ़ा देना चाहिये।

कितनी मातायें अपने बच्चोंको मोटा ताजा और तगड़ा देखना बहुत चाहती हैं। इसलिये हानि-लाभका विचार न कर वे, उन्हें खूब घी पिलाती हैं अथवा अन्य तरहका चिकना और देरमें पचनेवाली चीजें खिलाती है। बच्चा उन पदार्थोंको सहजमें पचा

नहीं सकता। उससे-उसका पेट भारी रहने लगता है। ऐसी दशामें माताको निम्न लिखित उपचार करना चाहिये—

(१) बकरीकी लेंड़ी आधी छटाक, रेंड़ीकी बीजी पैसेभर, महुआ आधा छटाक, इन तीनोंको पानीमें एक साथ खूब पकाना चाहिये। जब खूब चुर जाय, तो आगपरसे उतार कर कपड़ेपर फैलाना चाहिये और बरदाश्त करने भर गरमी रहते उसे बालकके पेटपर रखकर ऊपरसे बांध देना चाहिये।

(२) साबुन, मुसब्बर, नमक और हल्दी इन सबोंको पानीमें पीसकर चुराना चाहिये और बरदाश्त करने भर गरम रख कर इन्हें पेटपर रखकर बांध देना चाहिये।

बच्चोंके लिये साधारण औषधि

बालककी तबीयत अगर खराब हो जाय तो वैद्य, हकीम या डाक्टरको दिखाना तथा दवा कराना जरूरी है। पर माताको इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि जहातक हो सके बालकको दवा कम खिलाई जाय। जरा जरासी बीमारीमें दवा देना अच्छा नहीं है; क्योंकि अधिक दवाके प्रयोगसे एक तो लाभके बदले हानि

होती है और दूसरे शरीर जब दवाके जोरको पूरी तरहसे बरदाश्त कर लेता है तो फिर दवा-का असर भी जाता रहता है। इससे जरूरतके समय दवा उतना फायदा नहीं करती। मैं अपने एक मित्रको जानता हूं। उनके घरमें दवाका बड़ा प्रयोग होता था। उनके पास दवाओंकी एक पिटारी थी। सबेरे उठकर वे हरएक बच्चेको जबरदस्ती दवा खिलाया करते थे। ईश्वरके नामके स्थानपर वे दवाओंका ही नाम जपते थे। पर मैंने उनके बच्चोको कभी भी सुखी नहीं देखा। एक न एक बीमार रहता ही था। इसलिये जहांतक हो सके बाहरी उपचारसे ही काम लेना चाहिये, पर जब देख ले कि दवाके बिना काम नहीं चल सकता है तो बालकको मामूली दवा दे। पर रोग बढ़ने न दे।

मातांको चाहिये है कि दवाके साधारण काममें आनेवाली सभी वस्तुओको इकट्ठी कर रखे, जिससे समय पड़नेपर उसे तलाशना न पड़े। जड़ी बूटियोंका दाम भी इतना कम होता है कि उन्हें इकट्ठा करना कठिन नहीं है और न उनमें खर्च ही अधिक पड़ता है।

नहीं सकता। उससे उसका पेट भारी रहने लगता है। ऐसी दशामें माताको निम्न लिखित उपचार करना चाहिये—

(१) बकरीकी लेंड़ी आधी छटाक, रेंड़ीकी बीजी पैसेभर, महुआ आधा छटाक, इन तीनोंको पानीमें एक साथ खूब पकाना चाहिये। जब खूब चुर जाय तो आगपरसे उतार कर कपड़ेपर फैलाना चाहिये और बरदाश्त करने भर गरमी रहते उसे बालकके पेटपर रखकर ऊपरसे बांध देना चाहिये।

(२) साबुन, मुसब्बर, नमक और हल्दी इन सबोंको पानीमें पीसकर चुराना चाहिये और बरदाश्त करने भर गरम रख कर इन्हें पेटपर रखकर बांध देना चाहिये।

बच्चोंके लिये साधारण औषधि

बालककी तबीयत अगर खराब हो जाय तो वैद्य, हकीम या डाक्टरको दिखाना तथा दवा कराना जरूरी है। पर माताको इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि जहांतक हो सके बालकको दवा कम खिलाई जाय। जरा जरासी बीमारीमें दवा देना अच्छा नहीं है; क्योंकि अधिक दवाके प्रयोगसे एक तो लाभके बदले हानि

होती है और दूसरे शरीर जब दवाके जोरको पूरी तरहसे बरदाश्त कर लेता है तो फिर दवाका असर भी जाता रहता है। इससे जरूरतके समय दवा उतना फायदा नहीं करती। मैं अपने एक मित्रको जानता हूं। उनके घरमें दवाका बड़ा प्रयोग होता था। उनके पास दवाओंकी एक पिटारी थी। सवेरे उठकर वे हरएक बच्चेको जबरदस्ती दवा खिलाया करते थे। ईश्वरके नामके स्थानपर वे दवाओंका ही नाम जपते थे। पर मैंने उनके बच्चोंको कभी भी सुखी नहीं देखा। एक न एक बीमार रहता ही था। इसलिये जहांतक हो सके बाहरी उपचारसे ही काम लेना चाहिये, पर जब देख ले कि दवाके बिना काम नहीं चल सकता है तो बालकको मामूली दवा दे। पर रोग बढ़ने न दे।

माताको चाहिये है कि दवाके साधारण काममें आनेवाली सभी वस्तुओंको इकट्ठी कर रखे, जिससे समय पड़नेपर उसे तलाशना न पड़े। जड़ी बूटियोंका दाम भी इतना कम होता है कि उन्हें इकट्ठा करना कठिन नहीं है और न उनमें खर्च ही अधिक पड़ता है।

हरेक जड़ियोंको एक एक बर्तनमें अलग अलग रखना चाहिये और बर्तनके ऊपर हर एकका नाम कागजपर लिखकर चिपका देना चाहिये।

छूआछूतके रोग

कितने रोग ऐसे होते हैं जो छूतसे हो जाते हैं। ऐसे रोगोंसे बालकको सदा बचाते रहना चाहिये। हैजा, प्लेग, माता, खाज, हफरी (पसलीका उठना) आदि रोग छूतसे हो जाते हैं। इसलिये जहां ये रोग हों, वहां बालकको नही ले जाना चाहिये, उस महल्लेकी तथा उस घरकी चीज बालकको नही खिलानी चाहिये। यदि घरमें किसीको ऐसा रोग हो जाय तो बालकको उसके पास नहीं ले जाना चाहिये। यदि बालकको यह रोग हो जाय तो घरके अन्य बच्चोंको उसके पास नहीं ले जाना चाहिये। इस तरहके रोगका असर दो तीन सप्ताह तक रहता है।

बीमार बच्चेकी देखरेख

यदि बालक बीमार न हो तो यह माताके लिये बड़ी प्रशंसाकी बात है, क्योंकि माताकी

असावधानी ही बच्चेकी बीमारीका कारण होती है। पर यदि बच्चा बीमार हो जाय तो उसकी देखरेखमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

बच्चेको किसी सुचतुर वैद्यको (जो बच्चोंका ही इलाज करता हो) दिखाना चाहिये और जिस तरह वह कहे उसी तरह उपचार करना चाहिये। वैद्यकी दवा करते समय अपनी टांग कभी भी न अड़ानी चाहिये।

हमारे देशमें साफ हवा, साफ बिछौना और साफ कमरा एकदमसे गौण समझे जाते हैं। कोई भी माता इसपर ध्यान नहीं देती। बीमार बालकके लिये पहली आवश्यकता इसी बातकी है कि जिस कमरेमें वह सुलाया जाय, वह खूब हवादार होना चाहिये कमरेमें गन्दगीका नाम न हो, कमरेमें किसी तरहकी दुर्गन्ध न आती हो, कमरा यथासाध्य गरम रखना चाहिये। बीमार बच्चेके बिछौनेका चादर दोनों समय बदलना चाहिये और बिना धोये उस चादरको फिर नहीं बिछाना चाहिये। बच्चेका बिछौना मुलायम होना चाहिये। इसमें असावधानी करनेसे हमने अपनी आंखों बच्चोंको मरते देखा है।

कलकत्तेमें मैं जिस मकानमें रहता था, उसके मालिकका लड़का बीमार पड़ा। स्त्रियोने उसे जिस कमरेमें रखा, वह सामानसे लदा था, दो दरवाजे थे, उन्हें भी जकड़कर बन्द कर दिया। एक अंगेठीमें आग भी रख दी और चार-पांच औरतें भी बैठ गईं। जब जब डाक्टर आये इसके लिये बिगड़े कि कमरेमें हवाकी कमी है और इसका असर लड़केपर पड़ रहा है। मैंने भी समझाया, पर मूढ़ स्त्रियोने इसकी परवा न की। शाम होते होते बच्चा इस संसारसे कूच कर गया।

दूसरे, दवा वैद्य या डाक्टरके कहनेके अनुसार ही देना चाहिये। दवा ठीक समयपर दी जानी चाहिये। दवाके मापके लिये एक बर्तन होनी चाहिये। दवाकी पूरी मात्रा बालकको पिला देनी चाहिये, जरा भी दवा व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिये। दवा जहांतक हो सके साफ बर्तनमें पिलानी चाहिये। शीशेके बर्तन दवा पिलानेके लिये सबसे उत्तम होते हैं। दवा पिलाते समय बच्चेको प्रसन्न चित्त रखना चाहिये। दवा पिलाकर मुंहका जायका (स्वाद)

ठीक रखनेके लिये बालकको कोई स्वादिष्ट वस्तु खिलानी चाहिये।

जिस कमरेमें बीमार बालक रखा जाय, उसमें सुगन्धिवाली कोई वस्तु जलानी चाहिये, जिससे कमरेका हवा साफ रहे।

बुखारके लिये नुसखा

(१) यदि बालकको बुखार आता हो तो—भद्रमोथा, हरड़, नीम, कड़वा परवल और मुलेठी इनका काढ़ा पिलावे। यह काढा बालकोंको हर तरहके बुखारमें फायदा करता है।

(२) यदि बालकको ज्वर हो, खांसी हो अथवा कै होती हो और साथ ही सांस भी फूलती हो तो—नागरमोथा, पीपल, अतीस (तीसी) तथा काकड़ासींगीकी बुकनी शहदमें चटावे। यदि खांसी तेज हो तो जवासा मिला देना चाहिये। अगर दस्त अधिक आते हो तो नागरमोथाकी जगहपर धनिया मिला देना चाहिये।

(३) यदि मलेरिया ज्वर हो तो अतीसकी बुकनी तुलसीके रसमें देनी चाहिये।

(४) यदि बालकका ज्वर चला गया हो पर हरारत रहती हो तो अतीस, नीमकी छाल और गिलोयका काढ़ा पिलाना चाहिये।

(५) कुटकीकी बुकनी बनाकर शहद और मिश्रीके साथ बालकको चटावे। इससे बालकका हर तरहका ज्वर दूर हो जाता है।

(६) कुटकीको जलमें पीसकर बालकके शरीरमें उसका लेप करे। कैसा ही ज्वर हो अवश्य शान्त हो जायगा।

(७) जो बालक माताका दूध पीते हों, उनके लिये नागरमोथा, काकड़ासींगी और अतीसकी बुकनी शहदमें चटाना ज्वर, खांसी और वमनके लिये सदा लाभकारी निकला है।

(८) धनिया, लाल चन्दन, गुरुचकी जड़ और नीमकी भीतरी छाल इन सबोंको बराबर मात्रा लेकर खालमें कूट डालो। रातको नई हड़ियामें पावभर पानीमें इन्हे भिगो दो। सुबह आगपर चढ़ा दो। जब पानी जलकर आधा रह जाय तो उतार कर छान लो और ठंढाकर पिलाओ।

दस्तको रोकनेके नुसखे

यदि बालकको दस्त अधिक आते हों तो—

(१) मंजीठ, धायका फूल, सारिवा तथा पठानी लोधका काढ़ा ठंढा करके शहदमें मिलाकर पिलावे।

(२) सोंठ, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धवाला तथा इन्द्रजवका काढ़ा बनाकर पिलावे।

(३) लजनीकी जड़, धायका फूल, लोध तथा सारिवाका काढा बनावे। ठंढाकर इसमे शहद मिलाकर बालकको पिलावे। कैसी ही दस्तकी बीमारी क्यों न हो बन्द हो जाती है।

(४) मोचरस, लजनीकी जड़ तथा कमलकी केशर बराबर मात्रामे सवा तोले लेकर उसमे उतना ही बढ़िया चावल मिला दो। ३ छटांक पानीमें पीसकर इनकी लपसी बना डालो। इसके खिलानेसे आंव, दस्तके साथ रक्तका आना बन्द हो जाता है। यह दवा उन बालकोको दी जानी चाहिये, जो अन्न खाते है।

(५) सुगन्धवाला, मिश्री, शहद, इन तीनोंकी बराबर मात्रा चावलके जलमें मिलाकर बालकोंको पिलानेसे दस्तका आना रुक जाता है, प्यास कम हो जाती है, कै बन्द हो जाती है और ज्वर छूट जाता है।

(६) पत्थर या मिट्टीके वर्तनमें थोड़ा मट्ठा ले लो। उसमें एकमात्रा कुलंजन घिसकर डाल दो। फिर थोड़ी हींग डालकर उसकी कढ़ी तैयार करो। वही कढ़ी बालकको पिलाओ। कैसी भी दस्तकी बीमारी हो अवश्य दूर होगी।

(७) प्याजका रस गारकर उसमें बाजरेके दानेके बराबर अफीम घोलकर चटा दो, दस्त अवश्य बन्द हो जायगा।

सोते समय दांत चबाना

यदि बालक सोते समय दांत चबाता हो काघड़ा सींसी और सागोनकी लकड़ीसे दूध पकाकर उस दूधको पांवके तलवोंमें सोते समय मल दो। दांत चबाना बन्द हो जायग।

घाव

यदि बालकके शरीरमें कहीं घाव हो गया हो तो :—

(१) नीमके पत्ते दारुहल्दी और मुलेठीकी बुकनी घीमें फेटकर मलहम बना लो। इस मलहमके प्रयोगसे घाव भर जायगा। अगर

नासूर पड़ गई हो तो मलहम लगानेसे पहले घावको नीमकी पत्तीसे धो लेना चाहिये। अगर घावसे मवाद (पीव) जाती हो तो नीमके कच्चे पत्तेको पीसकर शहदमें मिलाकर चटाना चाहिये।

होठ फटना

प्रायः हमेशा और विशेषकर जाड़के दिनोंमें बालकोंके होठ फटने लगते हैं। इसके लिये :—

(१) घीमें नमक मिलाकर दिनमें दो तीन चार ढोंढी अर्थात् नाभिमें लगाना चाहिये।

(२) तरबूजके बीजको पानीमें पीसकर होठोंपर लगाना चाहिये।

पसली उठना

पसलीका रोग दो प्रकारका होता है। (१) मलके दोषसे होता है। अर्थात् दस्त ठीक तरहसे न आनेसे ज्वर और खांसी आने लगती हैं। इसके लिये साधारण दस्त लानेवाली दवायें जैसे अमिलताशका गूदा, मुनक्का, या बनफ्सा देकर दस्त कराना चाहिये। जमालगोटा या

सनाय कभी नही देना चाहिये (२) दूसरे प्रकारकी दद कफके कारण होती है। इसमें बुखारके साथ साथ सांस भी फूलती है। इसकी दवा बड़ी सावधानीसे करनी चाहिये।

(१) बालकके पेटपर रेंडीका तेल मलकर गरम बकायन (नीमकी एक जाति) की पत्तीसे उसे बांध दे।

(२) करैलाकी पत्ती, अडूसेकी पत्ती, पका हुआ नागरपान तथा जामुनकी छालका रस निकाले और उसी रसमें बच घिसकर पिलावे।

जूं या ढील

यह बीमारी साधारण है। अधिकांश बालकोंको जूं पड़ जाते हैं। इसके लिये सबसे सहज और एकमात्र औषध यह है।

निमौरी (नीमका फल) को पानीमें पीस कर सिरमें मले।

कानमें कीडा

यदि बालकके कानमें कोई कीड़ा घुस जाय तो मकोयके पत्तेका रस गारकर कानमें डाले। अगर कानमे कनखजूरा घुस जाय तो मरोड़फलीकी जड़को रेंडीके तेलमें घिसकर

कानमें डालें। इससे जानवर मरकर ऊपर आ जायगा।

पेटका रोग

पेटके रोग अनेक तरहके होते हैं। इससे हर एक रोगका अलग अलग वर्णन कियाजाता है।

(१) यदि बालकके पेटमें कीड़े (केंचुये) हों या उन्हें बदहजमी (अपच) हो तो प्याजका रस उन्हें पिलाना चाहिये।

(२) अगर पेटमें दर्द हो तो करैलेके पत्तेके रसमें जरासा हल्दी मिलाकर पिला दे।

(३) अगर अजीर्ण हो तो नीबूके रसमें केशर घिसकर चटा दे।

(४) अगर पेटमें कहीं मल रुक गया हो और दस्त साफ न होती हो तो नीबूके रसमें जायफल घिसकर चटा दे।

(५) अगर पेटमें कीड़े हों तो चावलभर केशर और कपूर खिलाकर ऊपरसे दूध पिला दे।

पेटका बढ़ना

अगर बालकका पेट बढ़ गया हो और

उसे पचकाना हो तो वासी जलमें शहदका शर्वत वनाकर उसे पिलावे।

तुतलाना

अगर वालक तुतलाकर बोलता हो और जवानसे साफ शब्द नही निकलते हों तो लघु-ब्राह्मी घासके ताजे पत्ते उसे कुछ दिनतक खिलावे। जवान पतली हो जायगी और साफ शब्द मुंहसे निकलने लगेंगे।

वहरापन

यदि किसी कारणवश कानसे कम सुनाई देता है तो:—सफेद कत्था पीसकर खूब महीन कपड़ेमें छान डाले और गरम पानीमें उसे घोलकर शीशेकी पिचकारी द्वारा उसे कानमें डाले। थोड़ी देरके बाद फिर उसे वाहर खीच ले और नीमके पानीसे कान साफकर डाले।

वालरक्षा घोंटी

निचे लिखी औषधियोंकी एक घोंटी तैयार करे और दोनों समय वालकको दे। बड़ा ही उपयोगी है:—

सौंफकी जड़ पुराना गुड़

सौंफ	अमलताश
छोटी हरें	बाल बच
उन्नाव	बड़ी हरें
सोहागा	गुलाबके फूल
वायवीरंग	सफेद जीरा
अजवायन	मुनक्का

इनकी बराबर मात्रा लेकर कूट डाले। जब देना हो तो खौलते हुए पानीमें एक मात्रा डालकर औटावे फिर उतारकर छान ले और आधा रत्ती या इससे कम वेशी काला निमक मिलाकर पिला दे। इससे बालकके पेटकी पीड़ा, बदहजमी, पेटका फूलना, पेटका कड़ापन, दूध फेंकना आदि सभी शिकायतें दूर हो जाती हैं और बालकके शरीरमें बल बढ़ता है।

इस घोंटीको हर समय घरमें तैयार रखना चाहिये और बालकको अस्वस्थ देखकर उसे पिलाना चाहिये।

बाल चिकित्सा

(डाक्टरी मत)

सौरीघर—जमीनपर गिरते ही बालकको रुलानेकी कोशिश करनी चाहिये। दो वर्तनोंमें अलग अलग गरम और ठंढा जल रखना चाहिये। पहले बालकको गरम जल फिर ठंढे जलमें डुबो देना चाहिये। इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालकके मुंहपर पानी नहीं पड़ता। इससे बालक रोयेगा। जितना अधिक बालक रोये उतना ही अच्छा है।

आंख—इसके बाद बोरिक जलमें रूईके फाहेको तर करके बालककी आंख अच्छी तरह धोनी चाहिये। प्रसवके समय बालककी आंखमें मैल लग जाती है। उसी समय आंख न धो देनेसे उसमें पीड़ा होने लगती है और बालककी आंखमें रोग होकर कभी कभी आंख चली भी जाती है।

मुंह—अंगुलीमें अच्छी तरह रूई लपेटकर बालकके मुंहमें डालकर मुंह साफ कर देना चाहिये।

नाभि या ढोंढी—नार काटनेके लिये बैठे रहनेकी कोई जरूरत नहीं। नार तुरन्त ही काटना चाहिये। लड़का पैदा होनेके बाद जब नारसे रक्त निकलना बन्द हो जाय तब सूतसे नारको दोनों तरफसे बांधकर बीचसे उसे काट दे। नार बांधनेके लिये सूतको पहले पानीमें खूब पका ले। नार काटनेके बाद रूईके फाहेसे ढंककर उसे पट्टीसे बांध दे। नाभिको रोज रोज खोलकर देखना चाहिये। उसके धोनेके लिये बोरिक एसिडको काममें लाना चाहिये। बहुधा स्त्रियां दियेकी आंचसे हाथ गरम करके नाभिको सेंकती हैं। ऐसा नहीं करना चाहिये। इस बातका सदा ख्याल रखे कि नाभीमें मैल आदि न जमने पावे। इससे अनेक तरहके रोग हो जानेकी सम्भावना रहती है। बहुधा स्त्रियां नाभिमें मिट्टी पोत देती हैं। यह भी बुरा है। इससे मैंने दो बालकोंकी मृत्यु होते देखी है।

भोजन—नवजात बालकको पहले शहद चटाना चाहिये। इसके बाद माका दूध पिलाना चाहिये। कुछ लोगोका मत है कि दो दिनतक बालकको माताका दूध नहीं देना चाहिये। पर मेरी

समझमें इसका कोई कारण नहीं दिखाई देता। माका दूध आरम्भसे ही बालकको लाभकारी है। फिर धीरे धीरे बालकको गायका दूध देना चाहिये। सच्चा दूध कभी नहीं देना चाहिये। तीन पाव दूधमें एक पाव जल मिलाकर बालकको पिलाना चाहिये। सप्ताहमें एक बार तौलकर देखना चाहिये कि बालक वजनमें बढ़ रहा है या नहीं। उसी वजनके हिसाबसे बालकका भोजन घटाया और बढ़ाया जायगा। नीरोग बालकको नीचे लिखे अनुसार भोजन देना चाहिये।

प्रथम सप्ताह	१ मास	२ मास	५ मास	७ मास	९ मास	१० मास
दिन	दिन	दिन	दिन	दिन	दिन	दिन
६ बजे	६ बजे	६-३०	७	६-३०	७	७
८ बजे	८-३० ,,	९	१०	९	१०	१०
१० ,,	११ ,,	११—३०	१	१० ३०,	१	१
१२ ,,	१-३०	२	४	२	४	४
२ ,,	३	४—३०		४ ३०		
४ ,,	५—३०					
शाम—	रात	रात	रात	रात	रात	रात
६ बजे	८ बजे	७	७	७	७	७
रात	१०—३०	१०	१०	१०	१०	
८ बजे	२—३०	३	३		—	
१० बजे						
२ बजे						

टीका—जब लड़का तीन मासका हो जाय और यदि नीरोग हो तो उसे टीका दिलवा देना चाहिये। हाथमें तीन टीका लगवाना चाहिये। टीका दिला देनेसे चेचक (माता) निकलनेका डर जाता रहता है। टीका दिलाने-पर यदि संयोगवश माता निकल भी आवें तो उनसे डर नहीं रहता। टीका दिलानेमें बालक-को विशेष तकलीफ नहीं होती। दो तीन दिन तक साधारण ज्वर आवेगा। यदि सूजन अधिक हो तो रूईके फाहेसे बोरिक देना चाहिये। ऊपरसे पट्टी बांध देनी चाहिये जिससे किसी चीजकी ठेस न लग जाय अथवा बालक हाथ न दे दे।

दांत निकलना—जब लड़का सात मासका हो जाता है तभी उसे दांत निकलने लगते हैं। नीरोग बालकको दांत निकलते समय कोई कष्ट नहीं होता। पर कितने लड़के बीमार हो जाते हैं, दस्त आने लगती है, बुखार हो आता है। दांत निकलनेके समय यदि बालकको नींद नहीं आवे, वह अधिक रोवे तो दो ग्रेन ब्रोमा-इड जलमें मिलाकर शरबतके साथ, खिला देना

चाहिये। दांत दिखाई देने लगें तो मसगुरको किसी कड़ी चीजसे घिस देनी चाहिये। इसीलिये हमारे देशमें पहले दांत निकलते समय बालकको चूषिकाड़ी खिलानेकी चाल थी। दांत निकलनेमें यदि तकलीफ होती हो तो डाक्टरसे मसगुर चिरवा देना चाहिये। साधारणतः इसकी आवश्यकता नही पड़ती। रेंड़ीके तेलका जुलाब देना चाहिये। दांत निकल आनेपर सादा नेकड़ा पानीमें भिगोकर दांत दोनों बार धो देना चाहिये। आदमीको दो बार दांत निकलते हैं। सात महीनेकी आयुसे लेकर २ वर्षकी आयुतक दूधके दांत निकलते हैं। यह दांत ६ वर्षतक रहते हैं। ६ वर्षके बाद ये दांत टूटने लगते हैं और पक्के दांत निकलते हैं। सात वर्षसे लेकर २५ वर्षकी उम्रतक पक्के दांत निकल जाते हैं। दूधके दांत २० होते हैं। १० ऊपर और दस नीचे। पक्के दांत ३२ होते हैं। १६ नीचे और १६ ऊपर।

प्रायः देखा जाता है कि दांत निकलनेकी उमरमें अगर कोई रोग बालकको हो जाता है तो लोग यही समझते हैं कि बालकको दांत निकल

रहे हैं। पर यह बात सदा ठीक नहीं। यदि मशगुरमें सूजन आजाय, उसमें जलन और पीड़ा मालूम हो,तब तो दांत निकलना समझना चाहिये, नही तो नहीं। दांत निकलनेके समय अनेक रोग होते हैं, इसलिये डाक्टरको एक बार बुलाकर दिखला देना चाहिये। अगर दांत ठीक तरहसे नहीं निकलें तो मुंहकी शोभा बिगड़ जाती है। मसगुरमे सूजन होनेसे नीबूका रस घिस देना चाहिये। यदि इससे भी सूजन न जाय तो खोदकर खून निकाल देना चाहिये।

बीमारी

बालकोंकी बीमारीका प्रधान कारण उनका भोजन समझना चाहिये। अनियमित आहार, कम या बेशी भोजन,खराब दूध पीनेसे उन्हें रोग हो जाता है। कंडेंसड दूध या किसी तरहका विलायती दूध बालकको नियमित रूपसे नहीं देना चाहिये। यदि अधिक आवश्यकता समझी जाय तो डाक्टरकी रायसे भोजन दिया जाय। इस प्रकारके दूधके सेवनसे बालक कभी भी सुखी नहीं रह सकता। बोतलमे रखकर दूध पिलानेकी प्रणाली सबसे खराब है। बोतलमें दूधके

कण सट जाते हैं। दूसरी बार वे ही पेटमें चले जाते हैं। इससे कभी कभी बुरा रोग उत्पन्न हो जाता है। अगर पतला दस्त आवे या हरा दस्त आवे अथवा अनियमित दस्त आवे डाक्टरको बुलाकर दिखा देना चाहिये। इस अवस्थामें बालकको जहांतक हो कम दूध पिलाना चाहिये।

दूधमें चूनेका जल मिलाकर पिलाना चाहिये। दूधमें मिलानेके पहले जल गरम कर लेना चाहिये। अगर दस्त अधिक आवे तो एक समय दूध बन्द करके वार्ली देना चाहिये।

अगर दस्तमें दूधके कण दिखाई दें तो समझना चाहिये कि बालकको दूध पचता नहीं है। ऐसे समय बालकको रेड़ीका तेल देना चाहिये। अथवा नीचे लिखी दवा देना चाहिये।

रेड़ीका तेल—एक औंस
गोंद—तीन ड्राम
चीनी—तीन ड्राम
पीपरमिण्टका तेल—२ टोप

इन सबोंको अच्छी तरह घोटकर ६ ड्राम

जलमें खूब घोलकर चार औंसकी शीशीमें भरकर रख ले। चार चार घंटेपर एक एक चिम्मच देता जाय।

यदि आंव गिरता हो तो यह दवा बड़ा उपकार करती है। पेटमें दर्द होती हो तो अदरखका रस दे।

ज्वर—अनेक कारणोंसे बालकको बुखार आ जाता है। बालकोंका बुखार प्राय. तेज होता है। साधारणत. १०४, १०५ डिग्री बुखार हो जाता है। इसमें डरकी कोई बात नहीं। बुखार आनेपर पहले एक चम्मच रेड़ीका तेल देना चाहिये। इससे दस्त साफ आवेगा। इसके बाद टिं एकोनाइट आध ड्रोप घंटा घंटापर देना चाहिये। बुखारके समय भोजन जहांतक हो कम ही देना चाहिये। दूधमें पानी या बार्ली मिलाकर देना चाहिये। अगर ज्वर तेज हो तो सिरपर बरफकी पट्टी रखनी चाहिये।

ठंढक या सर्दी—बच्चोंका चमड़ा इतना पतला होता है कि उन्हें. सहजमें ही सर्दी लग सकती है। बीमार बच्चेको अधिक भोजन देने या बदनपर कम कपड़ा रखनेसे भी सर्दी लग

जाती है। गन्दी हवासे बच्चेकी तबीयत बहुत जल्द खराब हो जाती है। अगर एक कमरेमें दस आदमी चारों ओरसे दरवाजा बन्द करके और आग जलाकर सोवें तो उस कमरेकी हवा जल्द गन्दी हो जाती है। लड़का सांसके साथ इसी गन्दी हवाको भीतर ले जाता है। इसलिये कमरेकी एक खिड़की अवश्य खुली रखनी चाहिये। पर इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि हवा सीधी लड़केके शरीरपर न लगती हो। देखनेमें आता है कि लड़के सवेरेके वक्त नंगे बदन खेलनेके लिये घरसे बाहर निकल जाते हैं। यह ठीक नहीं है। बाहर जानेके पहले बच्चोंको कपड़ा पहना देना चाहिये। सिर ढक देना चाहिये। पर घरमें बालकको पोशाकसे जकड़कर रखना उचित नहीं। बच्चोंकी पोशाक गरम हो पर भारी न हो।

दवा—अगर बच्चोंको सर्दी हो जाय और सांस लेनेमें तकलीफ मालूम हो तो वेसलिनमें दो टोप यूकिलप्टस तेल मिलाकर नाकमें लगा दे। अगर इन दोनों चीजोंके मिलनेमें दिक्कत

हो तो सरसोंका तेल नाकमें लगा दे। जहां-तक हो बच्चोंको ठंढे जलसे दूर रखना चाहिये। गरम जलसे उनका बदन पोंछकर गरम कपड़ा उन्हें पहना देना चाहिये। अगर ज्वर हो जाय तो २ टोप अकोनाइट दो दो घंटेपर दे।

कब्ज—अगर बच्चेको दस्त साफ नहीं आ रही है अथवा कड़ी दस्त आ रही है तो सबसे पहले यह देखना चाहिये कि बालकको भोजन क्या दिया जा रहा है। अगर माताके दूधमें काफी पोषक सामान नहीं है तो दस्त साफ नहीं होगी। इसलिये माताको दूध वगैरह खूब खिलाना चाहिये। बच्चेको म्याना, आलिव आयल (जेतूनका तेल) काड लिवर आयल (मछलीका तेल) मेलिन्स फूट आदि देना चाहिये।

हमारे देशमें एक प्रथा है। बालक ६।७ मासका हुआ कि उसे अन्न दिया जाने लगा। पर यह ठीक नहीं है। इतने छोटे बालकको अरारोट और बार्ली भी नहीं देना चाहिये। अगर दस्त साफ न आवे तो दवा भी नहीं देनी चाहिये। एक चिम्मच ग्लिसरिन गरम जलमें मिलाकर

पाखानेके रास्तेपर पिचकारी करनी चाहिये अथवा पाखानेके रास्तेसे एक टुकड़ा सावुन भीतर चढ़ा दे। अवश्य दस्त होगी। नियमित समय पर दस्त करानेके लिये वालकको दोनों पावोंपर बैठा देना चाहिये। इस तरह आदत पड़ जाती है और ठीक समय दस्त होने लगती है। पर २०. मिनिटसे अधिक नहीं वैठाना चाहिये। पाखाना वाहर आनेके लिये अधिक जोर नहीं करवाना चाहिये। अधिक कांखने या जोर करनेसे कभी कभी मलद्वार (हगड़ौरी) वाहर चली आती है।

समय समयपर वच्चेके पेटमें काड लिवर आयल (मछलीका तेल) की मालिश करनी चाहिये। अथवा गरम जलमें रुमाल भिगोकर उसे मजेमें गारकर उसे पेटपर रख देना चाहिये। इससे भी दस्त होता है।

केंचुआ—वच्चोंके पेटमें प्राय. केचुए पड़ जाते हैं। इससे वच्चोंके मुंहसे सदा पंछा (लार) वहा करता है। ५ वर्षके लड़केको सोते समय दो ग्रेन क्यालोमेल, आधा ग्रेन सान्टोनिन दे दे। अगर वालककी उमर कम हो

तो आधा आधा ग्रेन करके चार वार क्यालोमेल देना चाहिये। इससे दस्तके रास्ते केचुआ निकल जायगा।

कान कुकुहाना—इससे कभी कभी बच्चे इतने बेचैन हो जाते हैं कि उन्हें नींद नहीं आती। पानको गरम करके उसका रस कानमें छोड़ना चाहिये। कोई कोई माता तेल गरम करके कानमें छोड़ देती हैं। पर यदि तेल अधिक गरम रहा तो और और भी उपाधि उठ जाती है।

कानमें कीड़ा पड़ जाना—कभी कभी बच्चोंके कानमें कीड़ा पड़ जाते हैं। ऐसी दशामें बालक दिन रात रोता है। बिना किसी बीमारीके पीला पड़ जाता है। दिनभर कान खुजलाया करता है। बच्चेको सुलाकर रुईके फाहा द्वारा बोरिक एसिडके जलसे धो देना चाहिये। धो कर दो टोप बोरिक एसिड कानमें छोड़ दे और कान वन्द कर दे। कान साफ करनेके लिये समय समयपर हाइड्रोजन परक्साइड जलमें मिलाकर कानमें छोड़ना चाहिये।

डिप्थीरिया—बच्चोंके लिये यह भयानक

रोग है। इसमें बच्चे को मन्द ज्वर रहता है, हरवक्त मुंहसे लार टपका करती है, खाने पीनेमें कष्ट होता है, गलेमें घाव हो जाता है। इस बीमारीके होते ही बच्चेको अलग रखना चाहिये। उसके वर्तनको अन्य बच्चोंके इस्तेमालके लिये नहीं देना चाहिये। तुरन्त पिचकारी दिलानी चाहिये।

हैजा—अगर बच्चेको चावलके धोवनके माफिक दस्त हो और साथ साथ कै भी हो तो हैजा समझना चाहिये। पांच बूंद डायलूट सलफ्यूरिक एसिड जलमें मिलाकर दो दो घंटेपर देना चाहिये। नारियलका जल (डाभ) पिलाना चाहिये।

छूतकी बीमारी—छूतकी बीमारीसे सदा बच्चोंको दूर रखना चाहिये, चेचक या माता खुजली और डिफ्थीरिया छूतकी बीमारियां हैं। घरमें अगर एक भी लड़केको यह बीमारी हो जाय तो उसे एकदम अलग रखना चाहिये। हो सके तो अन्य बच्चोको तुरन्त टीका दिलवाना चाहिये। सिवाय माता या अन्य स्त्रीके, जो उस बीमार बच्चेकी सेवा सुश्रूषा करें, अन्य किसी

स्त्रीको उसके पास जाना नहीं चाहिये। जो उस बच्चेकी सेवा करे उसे घरकी कोई चीज छूनी नहीं चाहिये। प्राचीन कालसे हम लोगोंमें चेचक आदिकी बीमारीके लिये इसी तरहका नियम चला आ रहा है। वह बहुत ही अच्छा है और अनुकरणीय है।

बाल चिकित्सा—साधारण दवायें

बच्चेकी तबीयत जरा भी खराब हुई कि माको दवाकी फिकर पड़ती है। पर यह बात ठीक नहीं है। अनेक बार ऐसा देखनेमें आया है कि बिना दवाके ही बालक अच्छे हो गये हैं। अगर दवा देनी ही पड़े तो बालकको ऐसी चीजमें दवा दे जो अच्छी लगे। मिश्री, शहद या चीनीके शरबतमें दवा देना उत्तम होता है। मातायें प्रायः बालकोंको अण्डबण्ड दवा दे दिया करती हैं। पड़ोसिनने कह दिया कि मेरे बच्चेको यही रोग हुआ था तो मैंने अमुक दवा दी थी और उसे आराम हो गया था। बस, माताने वही दवा बच्चेको दे दी। पर इससे कभी कभी बड़ी गड़बड़ी मच जाती है। दवा और दवाकी मात्रामें किसी तरहकी गड़बड़ी नहीं

होनी चाहिये। इसमें विशेष सावधानीकी आवश्यकता है।

दवा तैयार करनेके लिये शीशेकी दो ग्लास होनी चाहिये। एक छोटी और एक बड़ी। एक चम्मच होना चाहिये। अगर दवा चटानी हो तो हाथ धोकर दवा अंगुलीसे निकालनी चाहिये और बालककी जीभमें रगड़ देनी चाहिये।

एकोनाइट—आधा मात्रा बोखार, कंपकंपी-में देना चाहिये। एक वर्षसे कम उमरवाले बच्चेको यह नहीं दी जानी चाहिये। ५।६ बारसे अधिक नहीं देना चाहिये।

सोडा बाईकार्ब—अगर बच्चेको अपच हो या पेशाब करनेमें तकलीफ होती हो, रोता हो या जहां पेशाब करता हो वहां दाग पड़जाती हो तो रत्तीभर यह दवा पिला देनी चाहिये।

अगर मुंह या जीभमें घाव हो गया हो तो सोहागा पीसकर शहदमें मिलाकर लगाना चाहिये।

पोटास ब्रोमाइड—दांत निकलनेके समय दो ग्रेन बच्चेको खिलाना चाहिये। शरबतमें

यह दवा दी जानी चाहिये। अगर बालकको नींद नहीं आती या रोता अधिक हो तो उसे पांच ग्रेन दवा सोते समय खिला देना चाहिये। पांच वर्षके उम्रवाले बच्चेको यह दवा नहीं देनी चाहिये।

खड़िया—अगर बच्चेको दस्त अधिक आती हो तो इसकी बुकनी ६ ग्रेन चार चार घंटेपर बालकको खिलावे।

मछलीका तेल—यह दवा बच्चोंके लिये बहुत उपकारी है। अगर बच्चा दुबला पतला या रोगी हो जाय तो उसे यह देनी चाहिये। तीन मासके बच्चेको यह दवा अंगुलीसे चटानी चाहिये। एक वर्षके बच्चेको छोटे चम्मचभर देनी चाहिये। इसे बासी मुंह खिलाना चाहिये। इसी तरह बच्चेकी उमरके अनुसार दवाकी मात्रा बढ़ानी चाहिये।

पीपरमेंटका पानी—अगर बच्चेके पेटमें दर्द होती हो या पेट खड़खड़ करता हो तो एक चम्मच इस दवाको गरम जलमें मिलाकर पिलानी चाहिये।

ग्लिसरीन—सोते समय एक चम्मच

खिला देनेसे दस्त खुलासा होती है। अगर इससे दस्त न हो तो चार ड्राम दवा गरम जलमें मिलाकर पखानेके रास्तेसे पिचकारी द्वारा चढाना चाहिये। साबुनका टुकड़ा अथवा पुरानी इमली पाखानेके रास्तेसे चढा देनेसे भी दस्त होती है।

उपिकाक वाइन—यह दवा खांसीमें विशेष लाभदायक है। दो दो घंटेके बाद तीन तीन डोप देना चाहिये।

कालमेघ—अगर बच्चोंका यकृत (गुर्दा) बढ़ जाय तो कालमेघके पत्तेका रस पिलाना चाहिये।

आकस्मिक घटना

बच्चे स्वभावसे ही चञ्चल होते हैं। छूरी कैंची आदि लेकर खेला करते हैं। खेलते २ अपना हाथ काट देते हैं। उसे उसी समय साफ पानीसे धो देना चाहिये। टानिक एसिड लगाकर बांध देना चाहिये। अगर खून बन्द न हुआ हो तो कटे स्थानपर अंगुली रखकर दवा देना चाहिये। अगर इससे भी रक्त बन्द न हो तो रुमालसे कसकर बांध देना चाहिये।

जलना—बच्चे दियासलाईसे खेला करते हैं, आग या गरम जल या दूधसे जल सकते है। अगर किसी तरह बच्चोके कपड़ेमें आग लग जाय तो उसे उसी समय जमीनपर सुला देना चाहिये। और सारा बदन कम्बल या और किसी कपड़ेसे ढक देना चाहिये। आग आपसे आप बुझ जायगी। जले स्थानपर गरीका तेल या जैतूनका तेल लगाना चाहिये और रूईका फाहा रखकर बांध देना चाहिये। अगर पीड़ा अधिक होती हो तो वोरिक आयरटमेट अथवा यूक्लिप्टस तेल लगाकर बांध दे।

सियार, कुत्ता या सांपका काटना—अगर सियार, कुत्ता और सांप काट ले तो सबसे पहले किसी तरहसे चूसकर लोहू निकाल ले। जिसके दांतमें रोग नहीं है तथा मुंहमें घाव नहीं है उसे इस तरह रक्त चूसकर निकाल लेनेमें कोई हर्ज नहीं। जहां दांत लगा हो उसके ऊपर रस्सीसे बांध दे। और कटे हुए जगहको छूरीसे चीर दे जिससे विषैला रक्त बाहर हो जाय। इसके बाद पोटास परमाग्नेट लगाकर बांध दे।

खिला देनेसे दस्त खुलासा होती है। अगर इससे दस्त न हो तो चार ड्राम दवा गरम जलमें मिलाकर पखानेके रास्तेसे पिचकारी द्वारा चढाना चाहिये। साबुनका टुकड़ा अथवा पुरानी इमली पाखानेके रास्तेसे चढा देनेसे भी दस्त होती है।

उपिकाक वादून—यह दवा खांसीमें विशेष लाभदायक है। दो दो घंटेके बाद तीन तीन टोप देना चाहिये।

कालमेघ—अगर बच्चोंका यकृत (गुर्दा) बढ़ जाय तो कालमेघके पत्तेका रस पिलाना चाहिये।

आकस्मिक घटना

बच्चे स्वभावसे ही चञ्चल होते हैं। छुरी कैंची आदि लेकर खेला करते हैं। खेलते २ अपना हाथ काट देते हैं। उसे उसी समय साफ पानीसे धो देना चाहिये। टानिक एसिड लगाकर बांध देना चाहिये। अगर खून बन्द न हुआ हो तो कटे स्थानपर अंगुली रखकर दवा देना चाहिये। अगर इससे भी रक्त बन्द न हो तो रुमालसे कसकर बांध देना चाहिये।

जलना—बच्चे दियासलाईसे खेला करते हैं, आग या गरम जल या दूधसे जल सकते है। अगर किसी तरह बच्चोंके कपड़ेमें आग लग जाय तो उसे उसी समय जमीनपर सुला देना चाहिये। और सारा बदन कम्बल या और किसी कपड़ेसे ढक देना चाहिये। आग आपसे आप बुझ जायगी। जले स्थानपर गरीका तेल या जेतूनका तेल लगाना चाहिये और रुईका फाहा रखकर बांध देना चाहिये। अगर पीड़ा अधिक होती हो तो बोरिक आयण्टमेंट अथवा यूक्लिप्टस तेल लगाकर बांध दे।

सियार, कुत्ता या सांपका काटना—अगर सियार, कुत्ता और सांप काट ले तो सबसे पहले किसी तरहसे चूसकर लोहू निकाल ले। जिसके दांतमें रोग नहीं है तथा मुंहमें घाव नहीं है उसे इस तरह रक्त चूसकर निकाल लेनेमें कोई हर्ज नहीं। जहा दांत लगा हो उसके ऊपर रस्सीसे बांध दे। और कटे हुए जगहको छूरीसे चीर दे जिससे विषैला रक्त बाहर हो जाय। इसके बाद पोटास परमाग्नेट लगाकर बांध दे।

बिच्छूका डंक—बिच्छूके डंक मारनेपर अमोनिया लगा देना चाहिये।

चटक—अगर शरीरके किसी अंगमें चटक आ जाय तो पानीमें निमक मिलाकर आगपर चढ़ा दे और उसीके भाफसे सेंक दे। उसके बाद मालिश करे। बच्चोंका हाथ पैर या सिर पकड़कर खींचना या हिलाना नहीं चाहिये। इससे हड्डियोंकी जोडपर जोर पड़ता है।

अगर बच्चोंके नाक या कानमें कोई वस्तु या कीड़ा घुस जाय तो लकड़ी डालकर उसे निकालनेका यत्न नहीं करना चाहिये। तुरन्त गरम जल पिचकारीसे कान या नाकमें डालना चाहिये। जो कुछ कान या नाकमें गया होगा पानीके साथ बाहर हो जायगा।

अगर आंखमें कोई चीज पड़ जाय तो कागज या रुमालके कोनेसे उसे आस्ते आस्ते निकाल ले। फिर आंखको गरम जलसे धो डाले। अगर आंखमें दर्द होती हो तो पलकपर रेड़ीका तेल लगाकर शीतल जलकी पट्टी बांध दे।

गलेमें अटकना—बच्चोंको खाद्याखाद्यको

बुद्धि नहीं रहती। जो कुछ मिलता है मुहमें डाल लेते है। कभी कभी पैसा, कौडी, बीया, (बीज) समूचा बादाम आदि मुहमे डाल लेते हैं। अगर कोई वस्तु बालकके गलेमें अटक जावे तो उसको उलटा लटका दो और पीठपर धीरे धीरे मुका मारो।

विषैली चीजें—घरमें सामान व्यवहारकी अनेक चीजे होती है जिनमे जहर रहता है, जैसे दियासलाई, आलपीन, मिट्टीका तेल, कलईदार खिलौना, वार्निशदार छड़ी आदि। बच्चे बिना समझे बूझे इन्हें मुंहमें डाल लेते हैं। कभी कभी इनके असरसे जहर पैदा हो खराबी कर बैठता है। ऐसे अवसरपर बच्चेको के (उलटी) कराना चाहिये।

डूबना—जलमें डूबते बालकको तुरत निकालकर जलसे बाहर करे। और उलटा टांग दे। जीभ हाथसे खींचकर बाहर निकाल ले। थोडी देरतक इस तरह रखनेसे पेटमें गया पानी निकलकर बाहर हो जायगा। इसके बाद बच्चे को चित्त सुला दे। बच्चेका हाथ कभी सिरपर और कभी पेटपर दबावे। बोतलमें गरम जल



पन्द्रहवां अध्याय



बालकोंकी शिक्षा

जिस तरह पौधे या पेड़को छोटी अवस्था-में जिस तरफ चाहिये झुका दीजिये उसमें कोई कठिनाई नही पड़ेगी ठीक वही बात बालकोके लिये है। छोटी अवस्थामें उनकी बुद्धि, उनका स्वभाव, उनकी प्रकृति, इतनी सरल रहती है कि जिस तरहका सस्कार चाहिये इनपर डाल लीजिये। वह संस्कार एक बार पड़ जानेके बाद अमिट हो जाता है। लड़को-को फुर्तीला, नाजुक, चञ्चल, सच्चा, झूठा, लबार, चोर जो चाहे बनाया जा सकता है। यह सब कुछ माताओंके हाथमें रहता है। मनु-ष्यका बालकाल माताओके गोदमे बीताता है। उनकी देखरेख तथा भरणपोषणका भार माताओके ऊपर ही रहता है। स्नेहमयी माता बालकको अपने स्नेहरूपी दीवालसे चारों ओर-रक्षा करती रहती है। उस समय माताका यह

लड़कोंको जिद्दी बना देती हैं। यह आदत उमर बढ़ जानेपर बड़ी ही हानिकर होती है। इसलिये बालकालसे ही माताओंको इस कुलक्षणसे लड़कोंको बचाना चाहिये।

छोटी उमरसे ही कितने माता पिताको अपनी सन्ततिके आचरणकी चिन्ता लग जाती है। छोटी उमरसे ही बालकोंके उपर वे कड़ी निगाह रखने लगते हैं। सदाचारी बनानेके लिये उन्हें कड़े पहरेके अन्दर रखते हैं, डांट-डपट ज्यादा रखते हैं। इसका परिणाम बहुत ही बुरा होता है। एक तो लड़के बुजदिल और कमजोर हो जाते हैं। डरका जो भाव उनके हृदयमें समा जाता है उससे उनका चरित्रबल नष्ट हो जाता है। इससे हमारा अभिप्राय यह नहीं है कि लड़कोंके सदाचारपर ध्यान नहीं देना चाहिये। हमारे कहनेका अभिप्राय केवलमात्र इतना ही है कि जो बात जब साध्य है सो उसी समय और उसी स्थानपर होनी चाहिये। जिस बातको लड़का समझता ही नहीं है उसके लिये उसे

वचनों द्वारा उसे धीरे-धीरे इन सब बातोंको समझाना चाहिये। साथ ही यह बात भी देखते और समझते रहना चाहिये कि बालककी प्रकृतिकी सरलता और स्वाभाविकता किसी भी तरह नष्ट नहीं होने पाती।

बहुतसी मातायें ऐसी हैं जो बालकालमें लड़कोंको किसी तरहकी शिक्षा नहीं देना चाहतीं। शिक्षाको वे एक तरहका कटाऊ जानवर समझती हैं जिससे वे अपनी सन्ततिकी रक्षा करना परमावश्यक समझती हैं। वे कहती हैं—अभी हमारे लालकी उमर ही क्या है, अभी तो दूधके दांत भी नहीं टूटे। सारी उमर तो आगे पड़ी ही है। पढ़ लेंगे। इस तरहके विचार बड़े ही खराब होते हैं। वे नहीं समझतीं कि बालककी उमर जितनी बढ़ती जा रही है। उसकी बुद्धि भी उतनी ही रूढ़ होती जा रही है। उसकी धारणाशक्ति उतनी ही कठिन होती जा रही है और उसकी जिम्मेदारी भी बढ़ती जा रही है। थोड़े ही दिनमें उसके ऊपर गृहस्थीका बोझ गहरा पड़ेगा तो वह हा हन्त। कहनेके सिवा और क्या करेगा। कितनी

मातायें केवल खिला पिलाकर बच्चेको स्कूल भेज देनेसे ही सन्ततिके प्रति अपना कर्तव्य पूरा समझती हैं। उन्हें यह चिन्ता नहीं रहती कि बालकका दैनिक जीवन किस तरह बीत रहा है। यह भी उनकी भारी भूल है। केवलमात्र दासदासियोंके भरोसे लड़कोंको छोड़ देनेसे उनमें अनेक तरहके अवगुण आ जाते हैं जिसका विषम फल उन्हें भोगना पड़ता है। अमीरोंके लड़के इसके जीते जागते उदाहरण हैं। इसके बारेमें हमें अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं।

इस तरहकी असावधानीसे जो खराबियां आ जाती हैं उनमें सबसे प्रधान पतंग उड़ाना या गोली खेलना है। माता पिता इसे सर्वथा निर्दोष समझते हैं। बात भी सच है। प्रत्यक्ष देखनेमें इसमें किसी तरहकी बुराई नहीं है। पर हमारी समझमें इससे बढ़कर दूसरा दुर्गुण और कुछ नहीं हो सकता। पतंग उड़ानेका नशा इतना बुरा होता है कि बयानके बाहर। प्राय. यही देखनेमें आया है कि लड़के पतंगके पीछे खाना पीनातक भूल गये हैं। दुपहरियाकी कड़ी धूपमें नंगे बदन नख (लटाई) पर घाममें

माझा दे रहे हैं। इससे लूह लग जाती है। सुबह शाम छतपर विराजमान है। पैरके तलेकी जमीनको तो देखते नहीं आसमानसे बातें कर रहे हैं। इससे अनेक लड़के छतोंसे गिर गिर कर मर गये हैं।

जिन लड़कोंको गोली या गुल्ली डंडा खेलनेकी बुरी लत पड़ जाती है उन्हें स्कूलसे भागते देखा गया है। गोली खेलनेकी लतके कारण लड़कोंको चोरी करते देखा गया है। गोलीमें दांव लगने लगता है और जूआ होने लगता है। इसमें हर तरहके बुरे भले लड़कोंकी संगति होती है। इससे लड़कोंमें बुरी आदतें पड़ जाती हैं। बंगालमे तो यही खराबी सबसे अधिक देखनेमें आती है। कभी कभी रातको बंगाली लड़कोंको इस तरह गलियोंमें घूमते देखा गया है मानो वे बेघरद्वारके हैं। इस तरहके लड़के मुशकिलसे घंटे दो घंटेके लिये घरमें अपना मुंह दिखा जाते हैं, नहीं तो सारे दिन आवारोंकी भांति इधर उधर घूमा करते हैं। इन लड़कोंमें अपने साथियोंको बुलानेका एक संकेत रहता है। अपने साथीके

बना है पर स्कूलोंमें उनकी शिक्षा इस तरहकी होती है कि उससे कोई विशेष लाभ नहीं होते दिखाई देता। पांच और छः घन्टे तक उन्हें स्कूलोंमें बराबर बांधकर रखना नितान्त अनुचित है। इससे उनकी स्फूर्ति मारी जाती है, वे रोगी हो जाती हैं। उनका प्रधान गुणलावण्य मारा जाता है।

इसलिये सन्ततिको योग्य बनानेके लिये गृहणीका शिक्षिता होना बड़ा आवश्यक है। वह जितनी ही शिक्षिता होगी अपनी सन्ततिके कल्याणकी उतनी ही अधिक चेष्टा करेगी। सन्तानकी भावी उन्नतिका ख्याल कर उसके लायक उन्हें शिक्षा देनेका प्रबन्ध करेगी। इसलिये बालिकाओंकी शिक्षापर हमें अधिक जोर देना चाहिये, अधिक सावधानी दिखलानी चाहिये। वही हमारी सन्ततिकी होनेवाली मातायें हैं। बालिकाको दूसरेके घरमें जाना है, वहां उसे एकदम नये मनुष्योंके साथ व्यवहार करना पड़ता है, उसपर सब कोई हुकूमत चलाना चाहेंगे, उसके गुणोंपर कोई ख्याल नहीं किया जायगा। पर उसके साधारणसे

साधारण अवगुणोंपर सब नाक भौंह सिकोड़ेंगे और माताको गालियां देंगे कि उसने इसे योग्य शिक्षा नहीं दी।

इसलिये कन्याको इस तरहकी शिक्षा देनी चाहिये कि पतिके घरमें वह सुखसे अपने समय बितावे और माता पिताकी किसी तरहकी नाम धराई भी न हो। पतिकुलमें जाकर अपनी चतुराई और गुणोंसे सबको प्रसन्न करे तथा गृहणी पदको प्राप्त हो। प्रायः मातायें बालिकाओंको शिक्षा देना व्यर्थ समझती हैं। पर इसमें वे भूल करती हैं।

शिक्षासे अभिप्राय केवल अक्षरके ज्ञानसे ही नहीं है बल्कि उस शिक्षासे है जिसके द्वारा मनुष्य मनुष्य कहलाने योग्य बन सकता है। इस हिसाबसे सन्तानको चार प्रकारकी शिक्षा देनी चाहिये।—

१—आत्मिक-शिक्षा अर्थात् वह शिक्षा जिससे बालकका स्वभाव और प्रकृति उत्तम बने।

२—लिखना पढ़ना।

३—व्यवहारिक शिक्षा अर्थात् जिसके द्वारा बालक पेट पालनका प्रबन्ध कर सके।

४—धर्मशिक्षा अर्थात् वंशपरम्परगात धर्मका ज्ञान करना।

आत्मिक-शिक्षा

मातात्र्योंको उचित है कि वे अपनी सन्तानकी आदत और स्वभावपर सबसे अधिक ध्यान दें। उनका स्वभाव गुण किसी भी तरह खराब या कुत्सित न होने दें, इसकी उन्हें सदा चेष्टा करनी चाहिये। प्रायः मातायें बालकोंमें डरानेकी आदत डाल देती हैं। मैं जिस मकानमें रहता था उस मकानके मालिकका लड़का दूध पीनेके समय बड़ा तंग करता था। दूध पीनेके समय उसकी मा उसे अनेक तरहसे डराया धमकाया करती थी कि वह भूत आया, यह लुलुआ आया, इत्यादि। इससे अबोध बालकके मनपर असर पड़ता है और वह कायर तथा बुजदिल हो जाता है। इस तरह कितने आदमियोंको बड़ी उमरतक भूत-प्रेत आदिके नामसे डरते देखा गया है।

माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि सन्तानके सामने कानाफूसी नहीं

होती। इसका प्रभाव सन्तानके आचरण पर बड़ा ही बुरा पड़ता है। उन्हे भी कानाफूसी और छिपकर बात करनेकी आदत पड़ जाती है और वे अपनी मा तथा बापसे छिपकर, उनकी आंखें बचाकर अनेक तरहकी बुराइयां करने लग जाते हैं।

बच्चोंमें नकल करनेकी शक्ति इतनी अधिक होती है कि वह जो कुछ दूसरोंको कहते और करते देखते हैं उसीकी नकल करने लगते हैं। माता-पिताको तथा अड़ोस-पड़ोसके लोगोंको बोलते तथा जो कुछ करते देखते हैं उसीकी नकल करने लग जाते हैं। इसलिये माताओंको उचित है कि वे बच्चोंके सामने बुरे कुवाक्योंका प्रयोग न होने दें। माताको स्वयं निजी आचरणमें बहुत ही सावधान रहना चाहिये, क्योंकि सबसे अधिक नकल बच्चा अपनी माताका ही करता है। यदि माता चाहती है कि उसकी सन्तान क्रोधी, घमण्डी आलसी और झूठ बोलनेवाली न हो तो उसे अपने लड़केके सामने इस तरहके व्यवहारोंसे मुंह मोड़ना चाहिये।

माताको वचपनसे ही लड़कोंमें इस वातकी आदत डालनी चाहिये कि वे माता पितासे कोई वात छिपकर न करें। मेरे एक सम्मानित मित्रने कहा था कि मेरे पिताजीने मुझे सिर्फ यही वात कह दी थी और आजतक मैं उसी-पर चलता आ रहा हूं। उनकी वातोंको एकवार भी नहीं भूला हूं। पिताजीने मुझे वालकालमें ही सिखला दिया था कि, वेटा, ऐसा कोई काम मत करना जिसे मुझसे कहते हुए शर्माओ। इसने मेरे लिये कवचका काम किया है।

लिखना पढ़ना

माताको चाहिये कि होश सम्हालते ही बच्चेको जवानी शिक्षा देना आरम्भ कर दें। वस्तुओंको दिखा दिखाकर उनका उन्हें ज्ञान करावे।

इस तरह पांच वर्षकी अवस्था तक स्वयं मातायें वालकोंको जवानी शिक्षा देती रहें। पांच वर्षसे कम उमरके वालकोंको स्कूल भेजने-की आवश्यकता नहीं। इसी उमरमें माताको चाहिये कि वह हिन्दीके अक्षरोंकी पहचान वालकोंको करा दे। इसके लिये यूरोपीय देशोंमें

स्कूल हैं जहां वस्तुपाठ द्वारा लड़कोंको शिक्षा दी जाती है। माताओंको उचित है कि काठ या पीतलके मोटे मोटे अक्षर बनवाकर रख ले, अक्षरोंके खिलौने बनवालें और उन्हींको दिखला दिखलाकर बालकोंको वर्णपरिचय करावें।

इस तरह पाठशालामें बैठने योग्य होते न होते बच्चेको बहुत जानकारी हो जायगी। बच्चेकी शिक्षा मातृभाषासे आरम्भ होनी चाहिये और मातृभाषाका उन्हें पूरा ज्ञान करा देना चाहिये। प्राय. देखा जाता है कि बच्चे दूसरी भाषाओंके तो अच्छे जानकार हो जाते हैं पर मातृभाषाका उन्हे जरा भी ज्ञान नहीं होता। बी० ए०, एम० ए० पास करलेनेपर भी उन्हे शुद्ध हिन्दी लिखने नहीं आती।

पुस्तककी पढ़ाई आरम्भ होते ही इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बच्चेकी हाथमें बुरी पुस्तकें नहीं आतीं। आजकल उपन्यासोंका विष बुरी तरह समाजमें फैल रहा है। माताओंको इस विषसे अपनी सन्ततिकी रक्षा करनी चाहिये। जितनी अधिक उमर तक बच्चे इन उप-

न्यासोंके नामसे अपरिचित रहें, उतना ही सुन्दर है। देखा गया है कि इन उपन्यासोंके फेरमें पड़कर बच्चे पढ़ना लिखना भूल जाते हैं, खाना पीना भूल जाते हैं और हर वक्त इन्हीं उपन्यासोंके चक्करमें पड़े रहते हैं। कभी कभी तो इसका नतीजा बहुत ही बुरा होता है। मेरे एक मित्रको ऐय्यारी और तिलस्मी उपन्यासोंका बड़ा शौक था। वे प्रायः इसी तरहके उपन्यासोंमें लगे रहते थे। धीरे २ उन्हें उपन्यासकी ऐय्यारीका भूत इस तरह सवार हुआ कि वे ऐय्यारी करनेपर उतारू हो गये। चट उन्होने अपना वेश बदला और खुफिया पुलिस बनकर एक आदमीके घर जाकर उसे डराने धमकाने लगे। उसने चुपकेसे अपने नौकरको भेजा और पुलिसको बुलाया। हजरत पकड़े गये, मुकदमा चला और तीन मासतक जेलखानेकी हवा खाते रहे।

शिक्षा देनेमें माता एक बातका सदा ध्यान रखे। सन्तानकी रुचि किस तरफ है। जिस ओर उनके मनका झुकाव नहीं है, उसी ओर उन्हें जबर्दस्ती खींच ले जानेसे

उनके मनपर बड़ा बोझा पड़ता है, वे बेमनका काम करते हैं और उस पढ़ाईसे कोई लाभ नहीं होता।

व्यवहारिक शिक्षा

छोटेपनसे ही माताको उचित है कि बच्चोंको साधारण व्यवहारकी शिक्षामें चतुर कर दे। इस तरफ असावधानी दिखानेसे बच्चोंका भविष्य जीवन बिगड़ जाता है। देखा गया है कि माताकी साधारण असावधानीसे बालकोंको बिछौनेपर ही पिशाब करनेकी आदत पड़ जाती है और बड़ी उमर हो जानेपर भी यह आदत नहीं छूटती। यदि मातायें इस विषयमे थोड़ी भी सावधानी दिखलावें तो लड़कोंमे यह आदत नही पड़ सकती। एक स्त्रीका वृत्तान्त है। सुलानेके पहले वह अपने बच्चेको सदा पिशाब करा लिया करती थी। उसने ठीक अन्दाजा लगा लिया था कि रातको फिर कब लड़केको पिशाब लगती है और वह उसी समय उसे सोतेसे उठाकर पिशाब करा देती थी। थोड़े दिनके बाद बच्चेको ऐसी आदत पड़ गई कि

यदि माता नींदमें भी रहती तो अबोध बालक आपसे आप उठ जाता और पिशाव करनेके लिये माताको जगाता। इसी तरह सोने और उठनेकी आदत है। यदि मातायें मिथ्या स्नेह-के वशमें न पकडकर लड़कोंको ठीक समयपर सुला दें और तड़केही उठा दें तो यह अभ्यास बालकालसे ही पड़ जायगा और बालक अपने समस्त जीवनमें इसी तरह रहेगा। देरसे सोकर उठना सबसे बढ़कर हानिकारक है। यह मनुष्यको आलसी और निकम्मा बना देता है। ऐसा आदमी दिनभर दौड़धूप करता रहता है फिर भी अपना काम पूरा नहीं कर पाता। इस मनुष्यकी कर्मेन्द्रियां कभी भी ठिकाने नहीं रहतीं और न ठीक तरहसे काम ही करती हैं।

अविचारसे कभी कभी मातायें इस तरहका काम कर बैठती हैं जिससे बालकको बहुत हानि पहुंचती है। मान लीजिये कि गृहणी गृह-कार्यमें व्यस्त हैं। तीन वर्षका अबोध बच्चा हाथमें गिलास लिये "पानी पानी" कहता माके पास आ पहुंचा। काममें लगी गृहणीने

घड़ा या सुराहीको दिखाकर बतला दिया कि उसमेंसे ले लो। लड़केने जल उड़ेला, घड़ा नहीं सम्हला। सबका सब जल बह गया या सुराही हाथसे छूट पडी और टूट गई। गृहणीने चट लड़केको एक चपत जमा दी। इस तरहका व्यवहार सदा अनुचित है। इस तरहकी बातोंसे माताओंको सदा सावधान रहना चाहिये। बालकोंको इन बातोंका ज्ञान कहां। इससे अनेक तरहकी विपत्तिकी संभावना रहती है। बहुधा देखा गया है कि इस तरह लड़के सारे दिन भीगते रहते हैं, घड़ों या बाल्टियोंसे जल निकाल निकालकर कुछ अपने बदनपर डालते हैं और कुछ गिराते हैं।

माताकी असावधानीसे भीगा कपड़ा बालककी बदनपर रहजाता है। उससे कभी कभी प्राणघातक बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। उस समय मातायें अपनी असावधानीपर विचार न कर ईश्वरके नामको रोती हैं। उस तरह माताकी साधारण असावधानीसे कितनी आपद् और विपत् आपड़ती है।

बच्चोंसे जो काम कराया जाय उसपर

अवस्थामें माताको सदा इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि बालिका काम कर नहीं रही है बल्कि काम करना सीख रही है। इसलिये बालिकामें जो जो कमी दिखलाई दे उसे ठीक करते जाना ही माताके लिये उचित है क्योंकि बालिकाका भविष्य जीवन इसीपर निर्भर करता है।

साथ ही माताको उचित है कि लड़कोंकी सफाईपर भी विशेष ध्यान दे। हमलोगोंमें चलनसी हो गई है कि बच्चे धूलमिट्टीमें लोटा करते हैं, मातायें इसपर विशेष ध्यान नहीं देतीं। यदि कुछ कहा भी गया, तो सीधा उत्तर दे देती हैं कि अभी बच्चा है, धूलमिट्टीमे लोटपोट कर पोढ होगा। कितनोंका तो यह विचार है कि इससे लड़कोंकी बदन गठीली होती है। पर यह बात किसीके ध्यानमे नहीं आती कि इससे बालकोंमें गन्दगीकी आदत पड़ जाती है। साफ रहनेका मूल्य वे नहीं सीखते। माताको उचित है कि जरासा भी मैला लगे तो तुरन्त साफकर देना चाहिये और बालकको समझा देना चाहिये कि गन्दगी बुरी चीज है, साफ

रहनेसे ईश्वर खुश रहता है। इस तरह धीरे धीरे उनकी आदत पड़ जायगी और वे गन्दगीसे बचते रहेंगे। एक वकीलकी घरकी हाल है। उन्हें लड़कोंकी सफाईका बहुत अधिक ध्यान रहता है। वे अपने बच्चोंको सदा अच्छा कपड़ा पहनाकर रखते हे। पूछनेपर उन्होने कहा कि इस तरह लडके मैली जगहपर बैठना नहीं चाहते और गन्दगीसे बचते रहते है। बया ही अच्छा उपाय है। इस तरह माताको सदा सावधानीसे देखना चाहिये कि बालिका कपड़ा तथा बदनकी सफाई पूरी तरहसे रखती है।

धर्मकी शिक्षा

पिता तथा माताकी असावधानीके कारण हिन्दू समाजमे धार्मिक शिक्षाका इतना अभाव हो गया है और होता जा रहा है कि वर्णनके बाहर है। हमारे यहांके लड़के ईश्वर प्रार्थना तो दूर रहा, गुरुजनोंको प्रणाम करना भी बेमतलब और बेकार समझते हैं। दिनमें दो बार ईश्वरका नाम लेना, भी उन्हें बोझ मालूम होने लगता है। सारी उमर गंवाकर भी हम यह नहीं जान पाते कि हमारा धर्म क्या है और

करनेसे अमुक राजाको अमुक संकट झेलना पड़ा-था। इस तरह कोमल मति बच्चोंके हृदयपर बालकालसे ही धर्मका संस्कार डालना चाहिये। धार्मिक शिक्षाका अभाव ही है कि बच्चे प्रायः बहकानेमें पड़ जाते हैं और दूसरे धर्मोंको स्वीकार कर लेते हैं।

धार्मिक प्रभाव प्रत्यक्ष उदाहरणों द्वारा अधिक पड़ सकता है। जैसे रास्तेमें चले जा रहे हैं और कोई लंगडा, लूला या कोढ़ी मिल गया तो माता उसे दिखलाकर बच्चेको समझा देती है कि इसने ईश्वरका अनादर किया और उसीका यह फल भोग रहा है। बच्चोंको समझाना चाहिये कि तुम्हारे सभी कामोंको ईश्वर देखता है, जो कुछ भला बुरा तुम करोगे उसका फल वह तुम्हें अवश्य देगा। यदि बच्चा किसी कीड़े मकोड़ेको तंग कर रहा है तो माताको उचित है कि बच्चेको इससे रोके और बतलावे कि इस तरह दीन दुखियों और कमजोरोंको तंग करना महापाप है। इस तरह बच्चोंके हृदयमें दयाका भाव जगावे।

जहां तक हो सके लड़कोंको सब बातें

धीरे धीरे प्रेमके साथ समझा देनी चाहिये। पर यदि आवश्यकता पड़े तो दण्ड देना भी अनुचित नहीं है। जिसने अपनी माताके हाथोंका मार खूब खाया है उसे उसका मीठा फल आज मालूम होता होगा। उसमें वह मधुरता, वह स्निग्धता रहती है कि जिन्हें उसका सुख नहीं बदा है उन्हें अभागा कहा जा सकता है। पर इससे हमारा यह अभिप्राय नहीं है कि बच्चेको बात बातमें पीटना ही उचित है। जहां-तक हो इससे बच्चोंको बचाना चाहिये। बहुधा देखा गया है कि मातायें वर्ष डेढ़ वर्षके बच्चों-को भी पीटपाट मचाना शुरू करती हैं। यह आदत बड़ी खराब है। इस बातको स्वीकार किया जा सकता है कि माता यदि ताड़ना देती है तो हर तरहसे लाचार होकर ही और बच्चे-के कल्याणकी कामनासे ही वह वैसा करती है। पर क्या इससे भी बढ़कर कोई कठोरता हो सकती है कि एक वर्षके छोटे बच्चेके पीठकी पूजा शुरू कर दी जाय। इसमें एक दोष और भी है। छोटेपनसे ही मार खानेके आदि हो कर बच्चे वेहया हो जाते हैं। फिर बड़े होनेपर

उन्हें मारका कुछ भी असर नहीं होता। कभी कभी इससे अनेक तरहके नुकसान हो जाते हैं जिसके लिये माता पिताको जन्म भर पछताना पड़ता है। कभी कभी ऐसा भी देखनेमें आया है कि क्रोधवश माताने लड़केको थप्पड़ दो थप्पड़ मार दिया पर बादको चित्त शान्त होने पर उसीके लिये रोया है।

जहांतक हो सके लड़कोंके हृदयमें स्नेह जनित भयका ही सचार करना चाहिये। इससे लड़कोंका अधिक कल्याण हो सकता है। एक स्त्रीकी बात है। उसके घूरकर देखनेका ही इतना अधिक असर होता था कि उसके हाथकी मार भी वह काम नहीं कर सकती थी। एक वार उसी स्त्रीने अपने पुत्रको एक थप्पड़ मारा। बालक भयके मारे तख्तके नीचे जा छिपा। जिस समय उस स्त्रीने उस बालकको चौकीके नीचेसे खींच कर निकाला तो वह बच्चा डरके मारे कांप रहा था। उसे हिम्मत नहीं होती थी कि वह आंखें उठा कर माताकी ओर देख सके। रोता रोता वह अपनी माताके बदनमें चिपट गया। उस समयसे लड़का बुराईकी ओर

झुकनेसे सदा दूर रहा। देखा गया है कि मातायें छोटे छोटे बालकोंको लकड़ीके चैलोंसे पीटती हैं। इससे लड़कोंके हृदयसे भय जाता रहता है। जितनाही अधिक मार उन्हें पड़ती है उतनेही वे और भी बिगड़ते जाते हैं। वे एक तरहसे बेहया हो जाते हैं। उन्हें मार पीट या डाट डपटकी फिर कोई परवा या भय नही रह जाता। ऐसी मातायें भी अन्तमें निराश हो जाती हैं और कहती हैं:—अब क्या करें, मार पीट कर तो थक गई, पर कुछ लाभ नहीं हुआ। क्या अब प्राण ही इसके लूं।

ऐसी माताओसे कहता हूं कि, जननी! आप सच्चे रास्तेको भूल गई हैं। आपने इस उपायसे सुधार करना चाहा यह बड़ी भारी भूल की। आपके हाथमें मातृस्नेह रूपी जा सबसे वडा हथियार है उसीका प्रयोग कीजिये। जिस उपायका आपने सहारा लिया है उससे लड़केका सुधार नहीं हो सकता। बेंतपर बेंत उसकी पीठ पर टूटेंगे पर वह दिनपर दिन बिगड़ता ही जायगा। एक बार भी आपने लड़केके पीठपर चोटकी व्यथा दे दी और उसने उसकी आज

माइश कर उसे बरदाश्त कर ली फिर आप जितनी बार उसपर आजमाइश कीजिये कुछ असर नहीं करेगा, उल्टे आपका हाथ पिरायगा। एक लड़केकी हाल है। छोटेपनसे ही उसके घर वालोंने उसे बुरी तरह डाटना डपटना और मारना पीटना आरम्भ किया था। इस समय उसकी अवस्था प्राय अठारह वर्षकी है। इस समय भी डाटना डपटना उसी तरह कायम है। लड़का एकदम हाथके बाहर हो गया है। बुराइयोंकी खान हो गया है। जितना भी डाटिये, मारिये उसे कोई परवा नहीं, वह उसी तरह अपने मनका काम करता रहता है। इस तरह असावधानी करनेसे लड़कोंका भविष्य एकदम बिगड़ जाता है।

यदि बच्चा कोई अपराध करता है और माता उसे ताड़ना देना चाहती है तो क्षण भर ठहर कर उसे विचार कर लेना चाहिये कि वह लड़केको क्यों पीटने जा रही है। लडकेके आचरणसे उसे क्रोध हो आया है या लड़केका चरित्र बिगड़ते देखकर वह उसे सुधारना चाहती है। यदि क्रोधके वश होकर उसने अपने हृदयकी

कमजोरी प्रगट की है और स्वयं अपराधिनी है तब जो व्यक्ति स्वयं अपराधी है वह दूसरोंको दण्ड कैसे दे सकता है और यदि दण्ड दे तो उसका असर ही क्या पड़ सकता है। पर यदि बच्चे-के चाल चलनको सुधारनेके लिये माता ताड़ना देने चलती है तो वह देखेगी कि पीटनेकी आवश्यकता ही नहीं है। स्नेह जनित भयसे ही वह काम चल सकता है।

माताको सदा इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि बच्चेकी उमर ज्यों ज्यों बढ़ती है वह सुशील होता जाता है। बालकको सुशील औ शिष्टाचारी बनानेकी सदा कोशिश करनी चाहिये। इस बात पर प्रायः माता पिता ध्यान नहीं देते। प्राय. देखनेमें आता है कि यदि पिताका कोई मित्र या कोई आगन्तुक आकर बैठ गया या कुछ पूछने लगा तो बच्चे बेमन-का इधर उधर ताकने लगते हैं और उनकी बातोंकी कोई परवा नही करते। माताको शिष्टा-चारकी सीख सबसे पहले देनी चाहिये। इससे लोगोंका बच्चोंके प्रति अनुराग बढ़ता है और बहुत बातोंमें सुभीता होती है।

मेरे एक मित्र हैं। उनकी एक छोटीसी ४॥ वर्षकी लड़की है। उनके यहां जब कोई जाता है तो सबसे पहले वह बालिका सामने खड़ी होकर नमस्कार करती है। बैठने पर तश्तरीमें पान इलायची लेकर आती है और सबको देती है। फिर अपनी गुड़ियोंको लेकर आती है और आनेवालोंके साथ खेलती भी है। यदि उसके पिता (मेरे मित्र) घरपर नहीं हैं तो आवाज मारते ही वह उत्तर देती है "बाबूजी, नहीं हैं। आपका क्या नाम है।" एक दिनकी बात है मैं उनके घर गया। मेरी तबीयत कुछ उदास थी। मैंने उनसे घूमने चलनेके लिये कहा। उस समय वे किसी मिहमानकी इन्तजारी कर रहे थे। घरमें नौकर भी नहीं था। मैंने चलनेके लिये हठ किया। अन्तमें उसी अबोध ४॥ वर्षकी बालिकाके ऊपर आनेवाले मेहमानके स्वागतका भार सौंपकर हम लोग घूमने गये। लौटकर आये तो देखा कि उनके (मित्रके) मेहमान जलपान आदि करके निश्चिन्त बैठे हैं।

इससे मनको कितनी प्रसन्नता हुई। मन

ही मन मैंने उनकी गृहिणीकी प्रशंसा की और कहा कि यदि हमारे देशमें ऐसी ही मातायें उत्पन्न हों तो इस देशका उद्धार शीघ्र हो सकता है। कितना भी चित्त उदास क्यों न रहे, वहां चला जाता हूं तो लड़कीके साथ घंटा आधा घंटा खेलकर ही तबीयत प्रसन्न हो जाती है। इस तरह शिष्टाचारकी जो शिक्षा बालकको छोटेपनमें दे दी जाती है उसकी दिन पर दिन बढ़ती होती रहती है। बालक चरित्रवान होता है और कुलकी मर्यादाको बढ़ाता है।

प्रायः देखनेमें आता है कि माताके अधिक स्नेहके कारण बच्चे जिद्दी हो जाते हैं। इससे माताको सदा सावधान रहना चाहिये। लिखनेका यह अभिप्राय नहीं है कि माताको अपनी सन्ततिके प्रति स्नेह नहीं करना चाहिये। स्नेह ही एक चीज है, जिसके सहारे बालक इस संसाररूपी अगाध सागरको पार करनेकी योग्यता प्राप्त करता है। पर उस स्नेहका प्रयोग बुरी तरहसे न होने दे।

एक परिवारकी हाल है। अधिक उमरमें

गृहस्वामीको एक पौत्र हुआ। पौत्रपर विशेष स्नेह होता है। लड़का जो मांगता था दादाजी दे देते थे। धीरे धीरे वह इतना जिद्दी हो गया कि यदि मुंहमांगी चीज उसे नहीं मिलती थी तो वह रोने पीटने लगता था और डेवढीपर अपना सिर पटकने लगता था। उसे सलाई के साथ खेलनेकी बुरी आदत थी। एक दिन लडका सलाई लेकर खेल रहा था। दादाजीको नींद आ गई। बच्चा सलाई रगड़ता और फेंकता जाता था। दैवात् एक सलाई उसके कुर्तेपर पड़ गई और कुर्ता जल उठा। दादाजी-के उठते उठते कपड़ेकी आग बच्चेको लेकर ही बुझ गई। घरमें कुहराम मच गया। जरासी लापरवाही और अदूरदर्शिताका यह फल हुआ। इसलिये स्नेहमयी माताको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि स्नेहके कारण बालकका अहित तो नहीं हो रहा है।

सदा इस बातको स्मरण रखना चाहिये कि हमारा, हमारे घरका तथा हमारे देशका भविष्य इन बच्चों पर ही निर्भर करता है। बालिकाओंकी जिम्मेदारी इससे भी अधिक

है। आज जो अबोध बच्चे है वही कल समाजके नेता होंगे, विचारक होंगे: शिक्षक होगे तथा धर्मगुरु होंगे। इसलिये इनकी देखरेख हमें खेलवाड़के माफिक नहीं समझनी चाहिये। उनका इस संसारमे केवल इसलिये जन्म नहीं हुआ है कि केवल माता पिता उन्हें प्यार करते रहें और वे उनके मनोरंजनकी सामग्री बने रहे।

इस संसारके रंगमंचपर उन्हें क्या क्या नाटक खेलना होगा इसकी शिक्षा उन्हे घरमे ही मिलनी चाहिये। माताकी गोदमें ही बालक भला बुरा सब तरहकी जानकारी हासिल कर सकता है। उसी गोदमें रहकर वह डाकू, चोर, लुटेरा और पापिष्ट हो सकता है, अनेक तरहकी कुमार्गमें लेजानेवाली वृत्तियोंका दास बन सकता है, अनेक तरहकी बुराइयां सीख सकता है और उसीं माताकी गोदमें बालक सदाचारी धर्मात्मा, सच्चा तपस्वी धर्मात्मा हो सकता है। उसी माताकी गोदमें महात्मा गांधी, लोकमान्य तिलक, स्वर्गीय गोखले पले है और उसी माताकी गोदमें वे लोग भी पले हैं जिनके लिये न्यायालय और रिफार्मेटी स्कूल बने

हैं। यह सब बातें माताओंकी देखरेखपर निर्भर करती हैं। इसीसे कहा जाता है कि "एक अच्छी माता सैकड़ों शिक्षकोंके बराबर है, वह परिजनोंके मनको खींचनेके लिये चुम्बक पत्थर तथा उनकी आंखोंके लिये ध्रुवतारा है।"

गृहिणीको सन्ततिसे स्नेह अवश्य करना चाहिये। पर इस बातका सदा ख्याल रखना चाहिये कि हमारे स्नेहके कारण वे खराब तो नहीं हो रहे हैं, उनमें कुटेव तो नहीं पड़ रही है। कोई कोई मातायें पुत्र शोक और दुःखसे आतुर होकर बचे हुए बालकोंको इतना अधिक स्नेह करने लग जाती हैं कि उस स्नेहका कहीं अन्त नहीं दिखाई देता और लड़का चौपट हो जाता है। एक स्त्रीके दो लड़के थे। अभाग्यवश बड़े लड़केका स्वर्गवास हो गया। शोकातुरा माताका छोटे लड़केके प्रति इतना अधिक अनुराग बढ़ गया कि वह जो कुछ चाहता, करता। माता उसके काममें कभी भी दखल नहीं देती। जब जितना रुपया चाहता घरसे मांग ले जाता। मा गहने बेचकर खुशी खुशी रुपये उसकी मुट्ठी में रख देती। इस तरहकी स्वच्छन्दता पाकर

उसमें अनेक तरहकी बुरी आदतें पड़ गई और वह चौपट होगया।

इस तरहके स्नेहका फल बड़ा ही खराब होता है। लड़के जुआड़ी, चोर और लंपट हो जाते हैं और वंशकी मर्यादा बिगाड़ते हैं। इसलिये माताओंको इससे सदा सावधान रहना चाहिये।



सोलहवां अध्याय

स्त्रीरोग चिकित्सा

योनि रोग

वैद्यक शास्त्रमें प्रायः बीस प्रकारके योनि-रोग बतलाये गये हैं।

(१) ऋतु तथा प्रकृतिके अनुसार प्रतिदिनके भोजनमे विचार न करनेसे वायु कुपित हो जाता है। इससे योनिमें धीमी धीमी दर्द होती है। ऊंची नीची जगह सोनेसे, कुसमय प्रसंग करनेसे, तथा अधिक प्रसंगसे वायु कुपित हो जाता है और स्त्रियोंके शरीरमें अनेक तरहके रोगोंको उत्पन्न कर देता है।

(२) अत्यन्त प्रसगसे स्त्रीकी योनिमें सूजन हो जाती है। कभी कभी बच्चेदानी भी सूज जाती है और गर्भाधानके समय स्त्रीको अतिशय कष्ट होता है। बच्चेदानीका मुंह छोटा हो जाता है। इससे मासिक धर्मके समय बड़ा कष्ट होता है। मासिक धर्मका गन्दा रक्त भली भांति निकल नहीं जाता। इससे अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

उसमें अनेक तरहकी बुरि
और वह चौपट होगया।

इस तरहके स्नेहका
होता है। लड़के जुआड़ी,
हो जाते हैं और वंशकी
इसलिये माताओंको इससे
चाहिये।



(७) गर्भवती स्त्रीको वायु उत्पन्न करनेवाली वस्तुका अधिक सेवन नहीं करना चाहिये। इससे गर्भाशयका द्वार तंग हो जाता है और प्रसवमें बड़ी वेदना होती है। कभी कभी प्राणतक चले जाते है।

(८) मासिक धर्मके समय वायु उत्पन्न करनेवाली वस्तु नहीं खानी चाहिये और न प्रसंग करना चाहिये। इससे गर्भाशयका द्वार सूख जाता हे। पेशाव करते समय स्त्रीको तकलीफ होती है। कभी कभी प्रमेह आदि रोग भी उत्पन्न हो जाते है।

(९) आहार विहारके नियममें उल्लंघन करनेसे तथा मासिक धर्मके समय नियम विरुद्ध काम करनेसे स्त्रीका वायु कुपित हो जाता है और गर्भाशयकी नशें दूषित हो जाती हैं। परिणाम यह होता है कि गर्भाशयमें गया हुआ वीर्य पांच छ दिनके बाद आप ही आप वाहर निकल आता है। गर्भ नहीं ठहरता। योनिमें पीड़ा होती है।

(१०) आहार विहारके नियममें भङ्ग होनेसे यदि कन्या उत्पन्न हुई तो वह वन्ध्या (बांझ) रह जाती है।

(११) आहार विहारका समय ठीक और बंधा हुआ न रखनेके कारण दूषित वायु योनिको फैलाकर उसे शिथिल कर देता है। इस रोगसे पीड़ित स्त्रीकी प्रसंग-इच्छा कभी भी पूरी नही होती और न उसे गर्भ ही रहता है।

(१२) अधिक खट्टा तथा सिरका आदि-के अधिक सेवनसे पित्तका कोप हो जाता है। इससे योनिमें जलन पैदा हो जाती है।

(१३) इस तरहके विकारके कारण योनि-से हर समय दुर्गन्धयुक्त पस या रक्त निकला करता है।

(१४) कफ उत्पन्न करनेवाले पदार्थोंके सेवनसे योनिमें खुजली पैदा हो जाती है। कभी कभी योनिसे पीला मांड़की तरह पस निकलने लगता है।

(१५) वात तथा पित्त दोनोंके दोषसे रज क्षीण हो जाता है, योनिमें जलन सूजन और लाली आ जाती है।

(१६) पित्त प्रकृतिवाली स्त्री यदि प्रसंगके समय डकार या छींक रोक लेती है तो उसकी योनिमें अनेक तरहके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

योनि फूल जाती है, उसमें जलन होने लगती है। योनिसे नीला और पीला रक्त निकलने लगता है।

(१७) जो स्त्रियां योनिको प्रतिदिन साफ नहीं करतीं उनकी योनि गंदी रहती है और उसमें छोटे छोटे कीड़े पैदा हो जाते हैं। इससे योनिमे खुजली होने लगती है। प्रसंगकी इच्छा अधिकाधिक उठती है और उसे कभी सन्तोष नही होता।

ये प्रधान दोष हैं। इनके अतिरिक्त और भी अनेक दोष वायुके प्रकोपके कारण उत्पन्न हो जाते हैं। पर वे इतने साधारण हैं कि इस पुस्तकमें उनका वर्णन नही किया जायगा।

योनि-रोग चिकित्सा

वैद्यक शास्त्रके अनुसार योनिको सेंकना और पसीना निकालना सबसे उत्तम है।

यदि किसी प्रकारसे योनिमें विकार आ गया हो, जैसे योनि टेढ़ी हो गई हो, या उसका सूराख सकुचित हो गया हो तो रूईकी मोटी बत्ती बनाकर वातनाशक तेलमें उसे भिगोये और योनिमें उसे चढ़ा दे अथवा

योनिका मुंह सीधा करके उसमें बांध दे। यह बत्ती सप्ताहभर बराबर बदलती जाय। इससे बहुत शीघ्र आराम होगा।

वात दोषसे उत्पन्न होनेवाले योनिरोगके लिये निम्न लिखित औषधि उपयोगी है।

खंभारी, त्रिफला, मुनक्का, कसौंदी, फालसा, पुनर्नवा, हलदी, दारुहल्दी, काकनासा, (कौआठोंठी) सहचरी, सतावरी, आदिको दो दो तोला ले ले और इनका कल्क बना डाले। इसके बाद उतना ही गायका घी मिलाकर चौगुने पानीमें उसे पकावे। जब सब पानी जल जाय तो घीको उतार लें। इसके सेवनसे वातके दोषसे उत्पन्न योनिके हर प्रकारके रोग दूर हो जायंगे।

यदि प्रसङ्गके समय योनिमें पीड़ा होती हो, अथवा छूने मात्रसे योनिमें पीड़ा होती हो तो :—

एक छटांक हर्रे, एक छटांक बहेरा, एक छटांक आंवला, एक पाव नीमकी छाल, एक छटांक वनतुलसीकी पत्ती, बकायनकी पत्ती एक छटांक, रेंडकी जड़ एक छटांक, फिटकिरी

एक तोला, सेंधानोन आधी छटांक, वड़के कोमल पत्ते एक छटांक, सोंठ एक तोला, अजवायन एक तोला, इन्द्राइनकी जड़ आधा तोला, इन सबको कूटकर चूर्ण बनावे और मिट्टीके घड़ेमें पानी भरकर भिगो दे। उस घड़ेको आधा जमीनके भीतर गाड दे। घडेका आधा भाग दिखाई दे। फिर कमरा बन्द कर दे और पीढ़ामें छेद करके घडेके ऊपर रख दे। फिर रोगी स्त्रीको कपड़े उतरवाकर उसपर बिठलावे, ऊपरसे चादर ओढ़ा दे। इसके बाद आगमें गरम किया हुआ ईंटोका टुकड़ा एकएक करके उस घड़ेमे डालता जाय। इस तरह लगातार एक सप्ताहतक भाफ या बफारा देता रहे। इससे योनिकी पीड़ा सदाके लिये जाती रहेगी।

वन्ध्यापनकी औषधि

वन्ध्यापन प्रायः रजके विकारसे होता है। रजमें वात, पित्त, और कफ तीनो प्रकारसे विकार उत्पन्न होता है। इसलिये तीनो दोषोंका अलग अलग वर्णन और उनकी औषधिकी विधि लिखना उत्तम होगा।

पित्तके कारण दूषित रज

यदि पित्तके प्रकोपसे रजमें दोष आ गया है तो मासिकके समय योनिसे काला रक्त निकलता है, कमरमें अतिशय पीड़ा होती है, पेटमें जलन और हाथ पैरमें अतिशय गर्मी मालूम होती है। मासिक धर्मके समय जो रक्त निकलता है उसमें अतिशय गर्मी रहती है। इसके लिये निम्नलिखित औषधिका सेवन करना चाहिये:—

(१) कमलगट्टा, कूट, सफेद चन्दन, तगर, मुलेठी। इन सबोंकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बना डाले। जिस समय मासिक धर्म हो, तीन मासे चूर्ण लेकर बकरीके दूधमें पीस डाले और छानकर दोनों शाम सेवन करे। इससे ऋतु शुद्ध हो जायगा।

(२) सफेद भटकटैयाकी जड़ गौके दूधमें पीस कर दोनों शाम बारह दिनतक पीवे।

वायुसे दूषित रज

ऐसी स्त्रीके मासिकके समय बहुत कम रक्त निकलता है। कमरमें पीड़ा होती है, मासिकके

दिनोंमें हरारत रहती है। उसके लिये निम्न लिखित उपचार करना चाहिये।

जामुनकी जड़की छाल, सफेद और लाल भटकटैयाकी जड़की छाल, इन्हें बराबर मात्रामें ले और ऋतुके समय गायके दूधके साथ पीस कर तीन दिनतक सवेरे पीवे।

कफसे दूषित रज

इसमें मासिकके समय रजसे चिकना रज निकलता है। रंग प्याजी होता है। नाभीमें अधिक पीड़ा होती है। इसमें—

(१) नागकेसर, मदारकी जड़, लौंग, मेहदी, खरैटीकी जड़, गंगेरतकी छालको बराबर लेकर कूट डाले और मासिकके समय बकरीके दूधमें प्रातःकाल पिलावे।

(२) चीता, हरड़, आंवला, सोंठ, मिरिचको बराबर मात्रामें लेकर चूर्ण बनावे और बकरीके दूधमें पीसकर सेवन करावे।

ठीक समय पर ऋतुका न होना

किसी किसी स्त्रीकी ऋतु बिगड़ जाती है और ठीक समयपर नहीं होती। इसमें स्त्रीको गर्भ तो नहीं ही रहता, तकलीफ और पीड़ा भी

पित्तके कारण दूषित रज

यदि पित्तके प्रकोपसे रजमें दोष आ गया है तो मासिकके समय योनिसे काला रक्त निकलता है, कमरमें अतिशय पीड़ा होती है, पेटमें जलन और हाथ पैरमें अतिशय गर्मी मालूम होती है। मासिक धर्मके समय जो रक्त निकलता है उसमें अतिशय गर्मी रहती है। इसके लिये निम्नलिखित औषधिका सेवन करना चाहियेः—

(१) कमलगट्टा, कूट, सफेद चन्दन, तगर, मुलेठी। इन सबोंकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बना डाले। जिस समय मासिक धर्म हो, तीन मासे चूर्ण लेकर बकरीके दूधमे पीस डाले और छानकर दोनों शाम सेवन करे। इससे ऋतु शुद्ध हो जायगा।

(२) सफेद भटकटैयाकी जड़ गौके दूधमे पीस कर दोनो शाम बारह दिनतक पीवे।

वायुसे दूषित रज

ऐसी स्त्रीके मासिकके समय बहुत कम रक्त निकलता है। कमरमें पीड़ा होती है, मासिकके

दिनोंमें हरारत रहती है। उसके लिये निम्न लिखित उपचार करना चाहिये।

जामुनकी जड़की छाल, सफेद और लाल भटकटैयाकी जडकी छाल, इन्हें बराबर मात्रामें ले और ऋतुके समय गायके दूधके साथ पीस कर तीन दिनतक सवेरे पीवे।

कफसे दूषित रज

इसमें मासिकके समय रजसे चिकना रज निकलता है। रंग प्याजी होता है। नाभीमे अधिक पीड़ा होती है। इसमें —

(१) नागकेसर, मदारकी जड़, लौंग, मेहदी, खरैटीकी जड़, गगेरतकी छालको बराबर लेकर कूट डाले और मासिकके समय बकरीके दूधमें प्रात काल पिलावे।

(२) चीता, हरड, आंवला, सोठ, मिरिचको बराबर मात्रामें लेकर चूर्ण बनावे और बकरीके दूधमें पीसकर सेवन करावे।

ठीक समय पर ऋतुका न होना

किसी किसी स्त्रीकी ऋतु बिगड़ जाती है और ठीक समयपर नहीं होती। इसमें स्त्रीको गर्भ तो नहीं ही रहता, तकलीफ और पीड़ा भी

अधिक होती है। इसके इलाजमें वड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

काला जीरा, ककोड़ाका फल, सफेद जीरा, खुरासानी वचको वरावरकी मात्रामें लेकर कूट डाले और चावलके पानीमें ६ मासा पीसकर ऋतुके वाद वरावर सात दिनतक पीसकर पीवे। भोजन केवल दूध भात करे।

योनिके अन्य रोग

किसी किसी स्त्रीकी योनिसे प्रसंगके समय अथवा हर समय पानीसा पतला पदार्थ निकला करता है। ऐसी स्त्रीको कभी भी तृप्ति नही होती और कामेच्छा सदा वनी रहती है। उसके लिये निम्न लिखित औषधिका सेवन करना चाहिये।

स्याह जीरा, सफेद जीरा, काकोड़ाका फल, खुरासानी वचकी वरावर मात्रा लेकर चूर्ण वनावे। ऋतुके वाद तीन दिन तक ६ मासा दवा चावलके धोवनमें पीसकर पीवे।

मेदा या चर्बीका बढ़ना

चर्बीके वढ़ जानेसे स्त्रियोंको पुरुषोंसे अधिक कष्ट होता है। पेंडू ऊंचा हो जाता है, गर्भाशयकी नसें मोटी हो जती हैं, मासिक

धर्ममें गड़बड़ी होने लगती है, रक्त कम आते आते एकदम बन्द हो जाता है। बच्चेदानीका मुंह छोटा हो जाता है, योनिमार्गकी दीवारोंपर चर्बी छा जाती है, इससे कभी कभी बच्चेदानीका मुंह टेढ़ा हो जाता है या एकदमसे ढक जाता है। चर्बी अधिक बनने लगती है तो रजका बनना कम हो जाता है। इससे रजोधर्म बन्द हो जाता है। रजोधम ठीक तरहसे न होनेसे गर्भाशय और उसका मुंह साफ नहीं होता। स्त्रीके रजसे गर्भ धारण करनेकी शक्ति जाती रहती है। शरीर इतना स्थूल हो जाता है कि फिर स्त्रीसे परिश्रम नहीं हो सकता। इसके लियेः—

(१) काली मिर्चके वृक्षकी जड़, जीरा, त्रिकुटा, हींग, काला निमक, चित्रक आदि औषधियोंको बराबरकी मात्रामें लेकर कूट डाले और मट्ठा अथवा दहीसे निकले पानीके साथ ६ मासा चूर्ण जौके सत्तूमें मिलाकर दे।

(२) सोंठ, मिर्च, पीपल त्रिफला, सेंधा निमकको बराबर लेकर पीसे और कपड़छान कर डाले। और ६ मासतक इसका सेवन करे।

(३) दो तोले गोमूत्रमें एक तोला शहद मिलाकर दोनों वक्त उसका सेवन करे।

(४) एक तोला त्रिफला, पावभर पानीमें हड़ियेमें रखकर पकावे। जब पानी जलकर छटांकरहजाय तब उतार ले। उसमें एक तोला शहद मिलाकर दोनों वक्त सेवन करे।

श्वेत प्रदर

श्वेत प्रदर या सफेद धातुका गिरना स्त्रियोंके लिये सबसे बुरा रोग है। यह स्त्रियोंको प्रायः सभी अवस्थामें हो जाता है। इसके लिये सावधानीसे दवा न करना प्राणघातक है।

इस रोगसे पीड़ित स्त्रीको प्रसंग छोड़ देना चाहिये, उन वस्तुओंका सेवन छोड़ देना चाहिये जिनसे कामकी इच्छा बढ़े और स्वच्छ हवाका सेवन करना चाहिये। इसके लिये निम्न लिखित दवाइयां उपयोगी समझी गई हैं :—

(१) सूखे आंवलेका चार मासे चूर्ण एक तोला शहदमें मिलाकर दोनों वक्त चाटे।

(२) एक भाग हर्रा, दो भाग बहर्रा और तीन भाग आंवलाका चूर्ण बनाकर ६ मासे प्रतिदिन दो खुराक शहदके साथ खाय।

(३) ४ मासे विधारा और ४ मासे असगन्ध दोनोंको पीसकर गायके दूधमें दोनों समय सेवन करे।

(४) भिण्डीकी जड़, सेमलकी मुसली, और सफेद मुसलीको बराबर लेकर बुकनी बना डाले और दूनी मिश्री मिलाकर चारमासाकी मात्रामें दोनों समय दूधके साथ सेवन करे।

लाल चौराईकी जड़, तवाशीर, रसौत इन तीनोंकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बनावे। प्रतिदिन दोनो समय चार चार मासे शहदमें मिला चावलके धोवनके साथ सेवन करे।

(६) लोध, रसौत, दालचीनी और नागकेसरकी बराबर मात्रा लेकर चूर्ण बनावे। दोनो समय मट्ठेके साथ ४ मासा पीवे।

(७) दूधके साथ शिलाजीतका सेवन करे।

(८) शिलाजीतको त्रिफलाके चूर्णके साथ मिलाकर गोली बना ले और चावलके धोवनके साथ उसका सेवन करे।

(९) गुलाबके जलमें खरल किया हुआ मूंगा दो रत्ती और सीसेकी भस्म दो रत्ती मिलाकर दोनोंको आमलेके शर्वतमें मिलाकर चाटे।

यदि प्रदरकी पीड़ा पुरानी हो तो पहले जुलाब और वमनसे शरीरको हलका कर लेना चाहिये। तब दवाओंका सेवन करना चाहिये।

प्रदर रोगके लिये मलहम

पद्माख, कमलगट्टाकी मींग, (उसके भीतरका हरा निकाल डाले) खीरे और ककड़ीकी बीजकी मींग, शतावर, सीर, विदारीकन्द, ईखकी जड़, इन सबकी बराबर मात्रा लेकर पीस डाले। सौ बार पानीसे धोये हुए घीमें उसे फेटे और मलहम बनावे। इस मलहमको योनिमें लगावे, सारे शरीरमें मले और शिरमें लगावे। मलहम लगानेके पहले फिटकिरीके जलसे योनिको धो डालना चाहिये।

प्रसूत ज्वर, प्रसूत

स्त्रियोंके प्राणके लिये जोखम प्रसूतकी बीमारी होती है। प्रसूतकी बीमारीके निम्नलिखित लक्षण हैं :—

प्रसूता स्त्रीको, खांसीका हो जाना, प्यासका अधिक लगना, शरीरका भारी रहना, शरीरमें दर्द रहना, शरीरका सूज जाना और दस्त अधिक होना।

प्रसवके दूसरे या तीसरे दिन ज्वर हो जाता है। पहले गर्भाशयमें पीड़ा उत्पन्न होती है। इसके बाद सारे शरीरमें दर्द होने लगता है।

गर्भाशयमें सूजन आ जाती है। गर्भाशय सिकुड़ जाता है, उसकी दीवार ढीली हो जाती है। अगर बालकके उत्पन्न होनेके समय किसी कारणवश गर्भाशयकी दीवार हिल गई तो उसमेंसे पीव (पस) आने लगती है।

बालक पैदा होनेके बाद नारका कुछ हिस्सा अथवा गन्दा खून भीतर रह जानेसे भी यह बीमारी हो जाती है। नार या गन्दे रक्तके रह जानेसे विष पैदा हो जाता है और धीरे धीरे वह रक्त-दोषके साथ सारे शरीरमें फैल जाता है।

इस बीमारीकी दवा करनेमें जरा भी असावधानी नहीं करनी चाहिये। क्योंकि अगर विष सारे बदनमें फैल गया तो फिर प्रसूताकी जिन्दगीसे हाथ धोना पड़ता है।

इलाज या दवा

(१) दस मूलका गर्मागर्म काढ़ा घी मिलाकर पिलावे।

(२) दस मूलके काढ़े को दूधमें पकाकर उसमें मिश्री मिलाकर पिलावे।

(३) दस मूलका काढ़ा ठंढा करके उसमें शहद मिलाकर पिलावे। इससे सूजन जाती रहती है। अगर ज्वरके साथ खांसी भी हो तो छोटी पीपरकी ३ रत्ती बुकनी भी काढ़ामें मिला देनी चाहिये।

(४) देवदारु, वच, कूट, पीपल, सोंठ, चिरायता, जायफल, कुटकी, धनिया, हरड़, गजपीपल, कटेरी, गोखुल, हिंगुआ, कटाइ, अतीस गिलोय, काकड़ासींगी और कालाजीरा—इन दवाओंको १॥ माशे बराबरकी मात्रामें लेकर काढ़ा बनाओ। सात भाग पानी जला दो। फिर उतार कर छान लो। भूनी हींग और सेंधा निमक उसमें मिलाकर प्रसूताको पिलावो।

(५) ढाई तोला गोखुल लेकर उसे कुचल डाले और आध सेर पानीमें उसे पकानेके लिये आगपर रख दे। सात हिस्सा पानी जल जाने पर उसे उतारकर छान ले। छटांकभर बकरीका दूध मिलाकर सात दिन तक दोनों समय प्रसूताको दे।

(६) सोंठ और वैतराकी बुकनी पावभर, कच्ची दही आध पाव, छोटी पीपर आध पाव, धतूरेका बीज आध पाव, लेकर, एक मिट्टीकी हांडीमें भरे और उसका मुंह अच्छी तरह ढंक दे। जमीनमें गड्ढा खोदकर इसे गाड़ दे और ऊपर कंडेकी आगसे इसे फूंक दे। आठ पहर बाद इसे निकाले। फिर थूहरका दूध, बंगला-पानका रस और भंगराके रसमें क्रमशः आठ-पहरतक खलमें रगड़े। फिर पहलेकी भांति हांडीमें भरकर इसे पकावे और आठ पहर बाद निकालकर इसकी बुकनी बनाकर रख ले और इस प्रकार सेवन करे —

(क) अगर कमर, पेट या छातीमें दर्द हो तो अदरखके ६ माशे रसमें इस दवाकी ३ रत्ती देनी चाहिये।

(ख) खांसीके साथ कफ आता हो तो अदरखका रस ६ मासे, शहद ६ माशे, छोटी पीपल आधी, इन तीनोको पीसे और दो रत्ती दवा इनमें मिला-कर दे।

(ग) अगर सन्निपात हो तो ६ माशे अदरखके रसमें एक पीपल और तीन रत्ती दवा

दे। पैरके तलवेमें अदरखका रस, लहसुनका रस तथा जवाइन गरम करके मले।

(घ) अगर सर्दी हो गई हो तो ३ माशा शहदमें दो रत्ती दवा दे।

(७) एक माशे लोहवानका सत और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। वासी मुंह एक गोली रोज खा ले।

पसीना निकालना

जहां तक हो प्रसूताको वदन गर्म रखनी चाहिये और उसकी वदनसे पसीना निकलवाना चाहिये। पसीना निकालनेकी यह विधि काममें लानी चाहिये :—

(१) नीमकी भीतरकी छालका बुकनी बना लो। छालको तीन हांड़ियोंमें भरकर तीन अलग अलग चूल्होंपर चढ़ा दो। हांड़ीका मुंह ढक दो। जब पानी खूब खौलने लगे तब एक हांड़ी चूल्हेसे उतार लो। प्रसूताको निखरहरी (विना विस्तरकी) खाटपर सुलाकर हांड़ीको उसके सिरके नीचे रखकर उसका मुंह खोल दो। इस तरह एकके बाद दूसरी और तीसरी हांड़ीका भाफ प्रसूताके सिर और शरीरमें

लगने दो। सिरसे कमर और कमरसे पैरकी ओर हांड़ी बराबर खसकाते जावो। इस प्रकार तीन दिन तक लगातार भाफ देते रहो। भाफ देते समय कमरा बन्द कर देना चाहिये जिससे शरीरमें हवा न लगने पावे।

मालिशके लिये तैल

काली मिर्च, निसोत, दालुणी, आकका दूध, गोबरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड, कूट, लाल चन्दन, इन्द्रायनकी जड, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनैलकी जड़, चित्रक, काले-हारीकी जड़, नागरमोथा, वायविडंग, पयार, सिरसकी जड़, कुडेकी छाल, नींबूकी छाल, सतौंयकी छाल, गिलोय, थूहरका दूध, किरमाल-की गिरी, खैरसार, बावची, बच, मालकांगनी, इन सबको दो दो टके भर ले। सींगी मुहरा चार टके भर कड़ुवा तेल (सरसोका तेल) चार सेर और गोमूत्र सोलह सेर ले। इन सबको कड़ाहमें चढ़ाकर मधुरी आंचमें पकावे। गोमूत्र आदिके जल जानेपर जब केवल तेल रह जाय तो इसे उतार ले और छानकर रख ले। इसके मालिशसे प्रसूताकी सभी बीमारी दूर होती है।

दूध ज्वर

जिस स्त्रीको पहले पहल लड़का पैदा होता है, उसके स्तनमें दूध देरसे आता है। अगर दूध निकलनेके पहले ही बच्चेका मुंह स्तनोंमें लगा दिया जाता है तो स्तनका सूराख बन्द हो जाता है। कितनी औरतोंके इतना अधिक दूध होता है कि बच्चा उसे पी नहीं सकता। यदि गारकर वह दूध निकाला न दिया जाय तो स्तनके भीतर वह जम जाता है। कितनी स्त्रियोंके स्तनकी गुठलियां इतनी कड़ी होती हैं कि बच्चा उनसे दूध खींच ही नहीं सकता। उनके दूध भी स्तनके भीतर जम जाते हैं। इससे स्तनोंमें रक्तका बहना रुक जाता है और स्तनोंमें सूजन आ जाती है।

इससे स्त्रीको जड़ैया बुखार आने लगता है। उसके हाथ पांव सिर और कमरमें दर्द होने लगती है। स्तनोंमें भी पीड़ा होने लगती है। इसके लिये निम्न लिखित दवा करनी चाहिये —

(१) अगर कुचोंपर सूजन हो तो मकोय, गुलखेरू, गोखरू, बिरवीसी, अफीम और गेरू

इन छहोंको एक एक माशा लेकर जलमें पीस लो और कुछ गरम करके लेप कर दो।

(२) शीशमकी पत्ती हांडीमें पकाओ। जब पानी आधा रह जाय तो उसे उतार लो और उसीके गरम जलसे कुचके सूजनको धोवो।

(३) इन्द्रायनकी जड़का लेप स्तनोंपर करो।

(४) हल्दी और धतूरेके पत्तेका लेप करो।

(५) लोहेको आगमें तपाकर जलमें छोड़ दो और फिर वही जल पिलाओ।

(६) पहले पहल बच्चा देनेवाली स्त्रीके स्तनोंमें दूध आते समय बहुधा दर्द होने लगती है और सूजन आ जाती है। उस समय ८ माशे नौसादरको आधी छटांक जलमें घोलकर स्तनों पर लेप करना चाहिये। इससे पीड़ा भी दूर हो जाती है और यदि स्तनोंकी गुठली कड़ी रहती है तो वह भी नर्म हो जाती है। सूजनको भी नाश कर देता है।

(७) अगर स्तनोंमें दूध अधिक आता हो तो काहूके बीज मसूर और जीराको सिरकेमें पीस-कर स्तनोंपर लेप करो, दूध कम हो जायगा।

मूर्छा

यह रोग स्त्रियोंमें वहुत ही साधारण है। हम लोग अज्ञानताके कारण उसके निदानकी परवा न कर भूत प्रेतके फेरमें इस तरह पड़ जाते हैं कि घरको ओझोंका बाड़ा बना देते हैं और स्त्रीके प्राण लेनेके दोषी बनते हैं। इस बीमारीमें रोगीके (१) सिरमें पीड़ा रहती है (२) आंखोंमें और भौंहोमें पीड़ा रहती है (३) मन सदा उदास रहता है (४) एकांत वास अच्छा लगता है (५) कोई वस्तु अच्छी नहीं लगती (६) कलेजा सदा धड़का करता है, (७) डकार अधिक आती है (८) नस नसमें पीड़ा होती है (९) देह तनी रहती है। (१०) पेशाबका रंग बदल जाता है और अधिक होने लगता है।

इन सब उपद्रवोंके अतिरिक्त रोगी देव मन्दिरमें जानेसे झिझकता है। गाना बजाना सुनकर उसे मूर्छा हो जाती है अथवा वह रोने और चिल्लाने लगता है।

इस रोगका प्रधान कारण शोक और निर्बलता है। जिन स्त्रियोके पति उनसे प्रेम नहीं

रखते और उस दुःखसे वे दुःखी हैं अथवा जिस स्त्रीका गर्भ पतन अनेक वार हो गया वा जो अधिक बच्चा देती है उसे यह रोग बहुधा हो जाया करता है। क्वांरी लड़कियोंको भी यह रोग होता है पर यह जल्दी अच्छा हो सकता है।

इसका दूसरा रूप यह है :—

पेटकी बायीं तरफसे एक बाय गोला उठकर पेटतक पहुंचता है। वहांसे वह गर्दनकी तरफ जाता है। रोगीका दम घुटने लगता है। कितनी स्त्रियोंको दौरा होता है वे रोने व चिल्लाने लगती हैं, हंसती हैं, हिचकियां लेती हैं, ठंडी सांस भरती हैं। हाथ पांव चारो ओर फेंकती हैं। बकती हैं। उनके दांत बैठ जाते हैं। चिल्लाना और हाथ पैरका पटकना घंटो जारी रहता है। आंखोके सामने अंधेरा छा जाता है और रोगी थककर मूर्छित हो जाता है। कभी कभी शरीर इतना शिथिल हो जाता है कि लकवा मारनेके समान सुन्न हो जाता है। इस बीमारीमें जान जोखिम नहीं है पर यह बरसों सताती है।

उपाय (१) दौरेके समय गर्दन और छातीका

कपड़ा ढीला कर देना चाहिये खूब तेज हवामें रोगीको चारपाईपर लेटा देना चाहिये और खूब सम्हाल रखनी चाहिये जिससे उसके किसी अंगमें चोट चपेट न लग जाय। अमोनिया सुंघावे। रेंडी और ताडपीनका तेल गरम पानीमें मिलाकर पिचकारी दे। ठंढा जल रोगीके मुंहपर और सिरपर छिडके। दौरा न हो तो तन्दुरुस्तीका उपाय करे। कब्ज हो तो जुलाब दे। मासिक धर्मकी खराबीको दूर करे, क्योंकि इस बीमारीके होनेका यह भी एक कारण है। रोगीका जी किसी काममें लगावे। घरसे कहीं दूर हटा दे। हींग इस बीमारीमें बड़ी ही उपकारी सिद्ध हुई है।

(२) पानके रसको दूधमें मिलाकर पिलाना चाहिये।

मासिक धर्मकी बीमारिया

मासिक धर्मका ठीक समयपर होना तन्दुरुस्तीके लिये अत्यन्त आवश्यक है। उन स्त्रियोंको बहुत ही भाग्यवान समझना चाहिये जिनका मासिक धर्म जिन्दगी भर ठीक तरहसे हुआ है और उन्हें कोई तकलीफ नहीं हुई है।

मासिक धर्मके रोग तीन तरहके होते हैं।

खूनका बन्द होना

(१) स्त्रियोंको गर्भ रह जानेके बाद या ५० वर्षकी उमरके बाद मासिक धर्म नहीं होता अर्थात् योनिमार्गसे खून नहीं निकलता। यह ईश्वरका नियम है। यह बीमारी नहीं है। पर जिस उमरमें खून आना चाहिये उस उमरमें उसका बन्द हो जाना बीमारी है। इसका प्रधान कारण वे बीमारियां हैं जिनसे शुद्ध और पुष्ट खून बननेमें बाधा पड़ती है।

इस बीमारीमें मासिक धर्म एक या दो बार होकर फिर बरसों नहीं होता। मुंहका स्वाद खराब रहता है। भूख कम लगती है। खराब चीजें खानेको जी चाहता है। नींद कम आती है। दिलमें दर्द होता है। खराब दशामें रहनेसे भी यह बीमारी हो जाती है।

योनिके दोष अथवा बच्चेदानीके न होनेसे भी यह रोग हो जाता है। योनि या बच्चेदानीमें किसी तरहका रोग हो जाता है।

कभी कभी रक्त निकलनेके रास्तेकी खराबीके कारण खून नहीं निकलता। बच्चेदानीका

कपड़ा ढीला कर देन
में रोगीको चारपाईपर
खूब सम्हाल रखनी
किसी अंगमें चोट चपेट
निया सुंघावे। रेडी और
पानीमें मिलाकर पिचकारी
के मुंहपर और सिरपर
तो तन्दुरुस्तीका उपाय करे
दे। मासिक धर्मकी खरावी
इस वीमारीके होनेका यह
रोगीका जी किसी काममें
दूर हटा दे। हींग इस वीम
कारी सिद्ध हुई है।

(२) पानके रसको दूध
चाहिये।

मासिक धर्मकी वी

मासिक धर्मका ठीक स
स्त्रीके लिये अत्यन्त आवश्यक
वहुत ही भाग्यवान समझ
मासिक धर्म जिन्दगी भर
है और उन्हें कोई तकलीफ

है। इसमें जलन पैदा हो जाती है। जलनसे दर्द और साथ ही कै, हिचकी और सिरमें दर्द पैदा हो जाता है। मासिक धर्मके बाद सफेदी या पीलापन लिये हुए पानी निकलता है।

(ख) गर्भ गिर जाने या बालक होनेके बाद कभी कभी खूनका निकलना बन्द हो-जाता है। इससे बच्चेदानी सूज आती है और दर्द होने लगता है।

उपाय—यह बीमारी देरमें अच्छी होती है। तन्दुरुस्ती ठीक रखे, पाचन-शक्ति किसी भी तरह खराब न होने दे। रोगके वेगके समय आराम अधिक करे। बच्चेदानीका मुंह सीधा कर दे। अगर मुंह बन्द हो गया हो तो उसके खोलनेका उपाय करे।

अन्तिम समयपर खून जाना

(३) गुर्देका रोग, प्रसवके बाद बच्चेदानीका यथा-स्थानमें न हो जाना, बच्चेदानीकी गर्दनमें घाव रह जाना, बच्चेदानीका उलट जाना, उसमें खून जमा रह जाना, इसके प्रधान कारण हैं।

उपाय—रोगीको चित्त लेटावे। चलने-फिरने न दे। खून बन्द करनेवाली दवायें दे।

मुंह कभी कभी लड़का पैदा होनेके वाद बन्द हो जाता है। इस दशामें खून नहीं निकलता पर मासिकधर्मके सभी लक्षण दिखाई देते हैं।

मासिक धर्मके बन्द होनेपर अगर गर्भ होनेका संदेह न हो तो फेफड़ा, दिल और पेशावकी परीक्षा करनी चाहिये। फिर बच्चेदानीकी परीक्षा करावे। पेशावकी थैलीमें सलाइ डाल कर देखे कि यह पाखानेकी जगहसे मिल तो नहीं गई है।

इस बीमारीके प्रधान कारण दूर करे। ताकतके लिये लोहादि रस खिलावे। मछलीका तल इस बीमारीमें अधिक लाभदायक है। हलका जुलाब दे।

मासिक धर्मके समय दर्द होना

(२) मासिक धर्मके दिनोंमें कमर और सिरमे दर्दका होना, सुस्तीका रहना, तबीयतका गिरा रहना और खूनका कम जाना।

(क) खून रुक जानेसे दर्द होने लगता है। बच्चेदानीके भीतर या बाहरका मुंह बन्द हो जानेसे, अथवा उसके टेढा हो जानेसे खूनका निकलना रुक जाता है। खून जमा हो जाता

नेमें चतुराईसे काम लिया गया है तो भोजन करनेवालोंकी उसमें खूब तृप्ति होती है।

हमें इस बातकी जरूरत नहीं है कि भोजनके वक्त चार किस्मकी तरकारी, दो किस्मके आचार, और रायते परसे जांय। हम चाहते हैं कि साधारणसे साधारण भोजन क्यो न हो, चावल, दाल, रोटी और एकही तरहकी तरकारी क्यो न हो पर यह बनाई इस तरहसे गई हो, परसी इस सफाईसे गई हो कि थाली सामने आते ही भोजन करनेवालेका चित्त प्रसन्न हो उठे और वह चावसे भोजन करे। इस साधारण भोजनको भी बढ़ियां और रुचिकर बनानेके लिये कई बातें देखनी पड़ती है। पहले, पानी अर्थात् किस पदार्थमे कितना पानी देना चाहिये। दूसरे, आंच अर्थात् किस चीजको बनानेके लिये कितनी आंचकी जरूरत है। तीसरे, ताव अर्थात् भोजनका सामान ठीक समयपर आचपर चढ़ाये जाते हैं, ठीक तरहसे चलाये जाते हैं और ठीक सयमपर आंचपरसे उतारे जाते हैं। इस हिसाबसे हम भोजन तैयार करनेकी विधिको चार भागोमें बांटते हे (१) उबालना (२) सेंकना

सतरहवां परिच्छेद।

व्यंजन विधान

स्वादिष्ट भोजन बनाना गृहिणीका एक प्रधान काम है। सब गुण होते हुए भी यदि गृहिणी अच्छा भोजन बनाना नहीं जानती तो उसकी निन्दा होती है। शरीरको सुखी और हृष्टपुष्ट रखनेके लिये भोजन सबसे जरूरी है। इसलिये भोजन ऐसा होना चाहिये जिसे देखते ही खानेकी रुचि बढ़े और खाकर मन तृप्त हो। चौकेपर बैठनेपर जो भोजन बोझ मालूम दे, जिसे गलेके नीचे उतारनेके लिये घूंट घूंट जल पीना पड़े उस भोजनसे शरीरको क्या बल मिल सकता है। इसलिये गृहिणीको रसोईके काममें अत्यन्त चतुर होनेकी जरूरत है। साधारण चावल, रोटी, दाल और तरकारी पकाना तो सभी स्त्रियां जानती हैं। पर इस सादे भोजनमें भी किस तरह स्वाद लाना होता है इसे बहुत कम स्त्रियां जानती हैं। भोजन कितना ही सादा और सूक्ष्म क्यों न हो अगर उसके बना-

(क) उबालनेके बाद जो जल बच जाय उसे फेंकना नहीं चाहिये। या तो उस पदार्थके साथ ही जलको भी खालेना चाहिये (जैसे, दाल) या उस जलको अलगसे पाजाना चाहिये (जैसे, शोरवा या रसा)।

(ख) उबालनेके लिये इतना ही पानी डालना चाहिये जिससे पदार्थ पक जाय पर पानी न बचे। सब उसीमें सूख जाय। भात पकानेमें इसी तरह काम लेना चाहिये। हम लोगोंमें मांड़ पसानेकी रीति अच्छी नहीं है। चावलका ताकत देनेवाला भाग मांड़के साथ हम बहा देते हैं।

(ग) अगर कोई पदार्थ ऐसा है जिसे उबालनेमें न तो जल ही सुखाया जा सकता है और न बचा जल ही पीया जा सकता है उसे छिलके सहित उबालना चाहिये। इससे पदार्थ-का सार जलमें नहीं उतरने पाता। आलू और सिंघारा आदि इसी तरह उबालना चाहिये।

सेंकना—सेंकनेवाले पदार्थोंकी दो क्रिया होती है। पहले उसे तवेपर सेंकते हैं तब आग-पर फुलाते हैं। तवेपर सेंकते समय आंच इतना

(३) भूनना और (४) तलना।

यहींपर दो शब्द और भी लिख देना चाहते हैं। एक तो यह कि निमक छोड़नेमें बड़ी सावधानीसे काम लेना चाहिये। स्वादिष्ट भोजनके लिये निमकका अन्दाजसे डालना सबसे जरूरी है। निमककी मात्रा ज़रा भी कम बेसी हुई कि भोजनका सारा स्वाद जाता रहता है। दूसरे, भोजन आगपरसे उतारकर इस तरह नहीं रख देना चाहिये कि वह पानीकी तरह ठंढा हो जाय। भोजनके समयतक पदार्थ गरम रखना जरूरी है। इससे भोजनका स्वाद बना रहता है और शरीरको आराम पहुंचता है। ठंढा भोजन रोगका घर है।

इतना लिखनेके बाद अब भोजन बनानेकी विधियोंका वर्णन कर देना जरूरी है।

उबालना—उबालनेसे अन्नका सार अर्थात् ताकत देनेवाला भाग पानीमें उतर आता है। उस जलको फेंक देनेसे अन्नका ताकत देनेवाला अंश खो दिया जाता है। पर उससे बचना जरूरी है। इसलिये उबालनेवाली चीजोंके लिये तीन तरहका बन्दोवस्त करना चाहिये।

तोप दे। आंच खूब धीमी दे आध घंटेमें खिचड़ी पककर तैयार हो जायगी।

चनेकी पीठीका हलुआ

सब सामान बराबर होना चाहिये। चनेकी दाल साफ करके एक दिल पीस डाले। धीमी आंचपर चढ़ाकर घीमें भूने। जब लाली आजाय और सोंधी खुशबू आने लगे, चीनीकी चासनी और मेवा छोड़कर-चलावे। गाढ़ा होजाने पर उतार ले।

हरी मटरकी खीर

सामान—पावभर छिली मटर, पावभर चीनी, डेढ़सेर दूध, छटांकभर मेवा (पिस्ता, बदाम, किशमिश) दो माशा पिसी गुजराती लायची, सवा पाव घी।

विधि—मटरको सीलपर महीन पीसे और घीमें डालकर उसे खूब भूनकर लाल कर ले। इधर दूधको आगपर चढ़ाकर खौलावे। दो तीन उबाल आजाने पर मटरकी पीठी दूधमें छोड़ दे और बराबर चलाता रहे। तिहाई दूध जल जानेपर चीनी और मेवा आदि छोड़कर चूल्हेपरसे उतार ले और ढंककर रख दे। पांच

थालीमें फैला दे। ऊपरसे मेवोंको भुरभुरा दे और वरक चिपका दे। जम जानेपर कतली काट ले।

मूंगफलीकी बरफी

मूंगफलीको छीलकर पीस डाले और उसका आटा बना ले। फिर ऊपर लिखे तरीकेसे उसकी बरफी बनावे।

मीठी खिचड़ी

सामान—पावभर चावल, पावभर धोयी मूंगकी दाल, पावभर बादाम (पिसा हुआ), मेवा आधा सेर, चीनी एक सेर, इलायची एक तोला, गुलाबका फूल चार तोला, कस्तूरी दो रत्ती, पीपरमूल एक तोला, चवन्नीभर केसर, चार नारंगी।

बनानेकी विधि—चावल दाल और पीसी गिरीको एक साथ पानीमें डालकर आगपर चढ़ा दे। इधर मेवेको घीमें भून डाले और चीनीकी चासनी ले ले। कस्तूरी, गुलाब और केसरको पीस डाले। चावल अधपका होजाने पर सब सामान डेगचीमें छोड़ दे। ऊपरसे तीन पाव पानी डाल दे। चिम्मचसे धीरे धीरे चलावे और

पिसान निकाल ले। कड़ाहीमें डेढ़ या दो सेर घी चढाकर कड़कड़ावे। उसीमें आटा डालकर भूने। आंच धीमो रखे और पौनेसे आटा बराबर चलाता जाय। जिससे लगने न पावे। दूधका छींटा देकर देखे कि छनसे बोलता है कि नहीं। छनसे बोलने लगे तो कड़ाही उतार ले। ठंढा होजानेपर गदेलीसे खूब फेंटे। जब पानीमें छोड़नेसे उतराने लगे तब समझ ले कि फेंटा गया। इसके बाद एक सेर मिश्रीका चूरा, दो तोला छोटी इला-यचीके दाने डालकर लड्डू बनाता जाय और पिश्तेकी कतरन चिपकाता जाय।

मिश्र मगदल

सामान—आधसेर सूजी, डेढ़पाव मूंग-की दालकी सूजी, आधपाव बेसन, दो सेर घी, सवा सेर मिश्री, छटांक पिश्ता, दो तोले इलायची, पाच बूंद गुलाबका इत्र

विधि—आधा घी कड़ाहीमें डालकर कड़-कडावे। उसमें तीनों सूजी डालकर धीमी आचमें भूने। खूब भुन जानेपर उतार ले और आधा घी उसीमें डालकर चला दे और परा-

मिनट बाद इलायची बूककर भुरभुराकर तोप दे।

गेंहूके लड्डू

सेरभर गेंहूको पीसकर मोटा आटा निकाले। पावभर घी मिलाकर उसे खूब मले। फिर पानीमें खूब कड़ा साने और घीका पुट देकर खूब मरदे। बाद आंचपर घी चढ़ाकर आटेके चकले काट काटकर छानते जावे। ठंढा होजानेपर ओखल या इमामदस्तामें डालकर इसे कूटकर महीन कर लो और चलनीमें चाल डालो। फिर थोड़ा घी डालकर उस चूरेको मलकर एकदिल कर डालो। इसके बाद एक सेर बूकी मिश्री, छटांक कटे बादाम, दो तोला छोटी इलायचीके दाने और आधपाव किशमिश छोड़कर खूब मलो और छोटा बड़ा लड्डू बनाकर रख लो। ऊपरसे पिश्तेका कतरन चिपका दे।

मगदल

एक सेर मूंगको भाड़में भुनवाकर चकरीमें दलकर भूसी निकाल लो। फिर ओखलमें छांट डालो। इसके बाद चकीमें महीन पीसकर

पिसान निकाल ले। कड़ाहीमें डेढ़ या दो सेर घी चढाकर कड़कड़ावे। उसीमें आटा डालकर भूने। आंच धीमी रखे और पौनेसे आटा बरावर चलाता जाय। जिससे लगने न पावे। दूधका छींटा देकर देखे कि छनसे बोलता है कि नहीं। छनसे बोलने लगे तो कड़ाही उतार ले। ढंढा होजानेपर गदेलीसे खूब फेंटे। जब पानीमें छोड़नेसे उतराने लगे तब समझ ले कि फेंटा गया। इसके बाद एक सेर मिश्रीका चूरा, दो तोला छोटी इलायचीके दाने डालकर लड्डू वनाता जाय और पिश्तेकी कतरन चिपकाता जाय।

मिश्र मगदल

सामान—आधसेर सूजी, डेढ़पाव मूंगकी दालकी सूजी, आधपाव बेसन, दो सेर घी, सवा सेर मिश्री, छटांक पिश्ता, दो तोले इलायची, पांच बूंद गुलाबका इत्र

विधि—आधा घी कड़ाहीमें डालकर कड़कड़ावे। उसमें तीनो सूजी डालकर धीमी आंचमें भूने। खूब भुन जानेपर उतार ले और आधा घी उसीमें डालकर चला दे और परा-

मिनट बाद इलायची बूककर भुरभुराकर तोप दे।

गेंहूके लड्डू

सेरभर गेंहूको पीसकर मोटा आटा निकाले। पावभर घी मिलाकर उसे खूब मले। फिर पानीमें खूब कड़ा साने और घीका पुट देकर खूब भरदे। बाद आंचपर घी चढ़ाकर आटेके चकले काट काटकर छानते जावे। ठंढा होजानेपर ओखल या इमामदस्तामें डालकर इसे कूटकर महीन कर लो और चलनीमें चाल डालो। फिर थोड़ा घी डालकर उस चूरेको मलकर एकदिल कर डालो। इसके बाद एक सेर बूकी मिश्री, छटांक कटे बादाम, दो तोला छोटी इलायचीके दाने और आधपाव किशमिश छोड़कर खूब मलो और छोटा बड़ा लड्डू बनाकर रख लो। ऊपरसे पिश्तेका कतरन चिपका दे।

मगदल

एक सेर मूंगको भाड़में भुनवाकर चकरीमें दलकर भूसी निकाल लो। फिर ओखलमें छांट डालो। इसके बाद चक्कीमें महीन पीसकर

कर फरहर कर लो। इसी समय अदरख,अदरखका रस और छोटी,बड़ी इलायचीका चूरा मिला दे।

इसके बाद डेगचीमें घी डालकर आगपर चढ़ावे। छौंक डालकर भूने। फिर नीचे तेजपत्ता बिछाकर कटहल,चावल, मेवा सब उसीमें डाल दे और ऊपर फिर तेजपत्ता बिछा दे। कटहलमेंका पानी छोड़दे। ऊपरसे निमक और दही छोड़कर ढाक दे। मन्द आंचमें पकावे। चावल गल जाय तो उतार लो। चीनी छोड़कर चला दे और फिर मुंहबन्दकर थोड़ी देरके लिये उसी तरह छोड़ दे। आंच सदा बराबर लगनी चाहिये। इससे कोयलेपर पकाना सबसे उत्तम है।

गिरीकी बर्फी

कच्चे नारियलको खुरचनीसे खुरच डाले। फिर सीलहपर पीस डाले उतना ही कन्द कर पीस ले। मधुर आंचमें दोनोंको भूनो। जब सुर्खी आ जाय उतार ले। डेवढ़े चीनीकी कड़ी चाशनी बना ले। गिरी और कन्द चाशनीमें छोड़ दे। ऊपरसे मेवा छोड़कर थालीमें फैला दे। ऊपरसे वर्क लगा दे।

तमें उडेल लो। इसके बाद ऊपरकी तरह लड्डू बनालो।

नोट—मगदल बनानेमें इस बातका ख्याल रखना चाहिये कि जाड़ा जितना अधिक पड़े घी उतना ही ज्यादा डाला जासकता है।

दूधका पोलाव

सामान—पुराना महीन चावल सेरभर, दूध सवा सेर, घी तीन पाव, छोटी इलायची, दालचीनी, लौंग, जावित्री, बड़ी इलायची, तेजपत्ता, काली मिर्च, धनिया आध पाव, चनेकी दाल आध पाव, अदरख, अदरखका रस, स्याहजीरा, लाल मिर्चा, कबाबचीनी, मिठी दही, खोआ, बादाम, पिश्ता, किशमिश, चीनी छटांक, निमक, कच्चा कटहल, पानी चार सेर।

विधि—मशालोंको दरकच लो। डेगचीमें पानी चढ़ाकर कटहल और मशाला चढाकर लोप दे। धीमी आंचमें पकावे। आधा पानी जल जानेपर उतार लो।

दूसरे चूल्हेपर दूधके साथ चावल पकावे। जब चावल दूध न पी सके उतार लो। कपड़ेमें बांधकर टांग दे। निथर जानेपर चावल फैला-

आमकी वर्फी

कच्चे आमकी वर्फी—आम, अच्छी तरह छीलकर बिलाईकससे कस डाले। इसे चूनेके पानीमें डालकर घंटे भरके लिये उसीमें छोड़ दे। बाद साफ पानीसे धो डाले। फिर उसे फिटकिरीके जलमें पकावे और साफपानीसे धो डाले। और तब चाशनीमें डालकर आंचपर चढ़ा दे। गाढ़ा हो जानेपर उतारकर जमा दे

पक्के आमकी वर्फी—बढ़िया पका आम लेकर पानीमें भिगो दे। चार घंटेके बाद निकालकर रस निचोड़ लो। कलईदार कढ़ाईमें आंचपर चढ़ा दे। बराबर चलाते रहे। कुछ जल जानेपर गायका घी पावभर उसीमें डाल दे। गाढ़ा हो जानेपर उतार लो। दूनी चीनीकी चाशनीमें दोनोंको मिलाकर खूब फेटे। गाढ़ा हो जानेपर जमा दे।

मूंगकी वर्फी

धोई मूंगकी दालका वेसन सेरभर, निपनिया दूधका खोआ पावभर, बादामकी कतरन, पिश्तेकी कतरन, किशमिश छटांक छटांक, केशर छः माशे, इलायची छः माशे, घी पाव-

को उबाल डाले। दो उफानके बाद उतारकर ठंढे पानीसे धोवे और फिर उसी तरह सोहागेके पानीमें उबाले। फिर दो तोला मिश्री ताजे पानीमें देकर आंवलेको पुनः उबाले। तब उतारकर कपड़ेपर फैला दे और फरहर कर ले। डेढ़ तारकी चाशनी बनावे और आंवलोंको उसीमें छोड़कर पकावे। खूब पक जानेपर छोटी इलायचीका चूर और गुलाबका इत्र छोड़कर उतार ले।

आमका मुरब्बा

आम छीलकर एक आममें दो फारी बना ले। फिर कोचनीसे कोचकर चूनेके पानीमें भिगो दे। दो घंटेके बाद साफ पानीसे धो डाले और निमक पोतकर रख दे। आध घंटेके बाद साफ पानीसे धो डाले। फिर छटांक मिश्री पानीमें मिलाकर फारियोंको उबाल ले। अधपका हो जानेपर उतार ले और सूखे कपड़ेपर फैलाकर फरहरं कर ले। एक तारा चाशनीमें डालकर पकावे। खूब पक जानेपर केशर, इलायची डालकर उतार ले।

कोहड़ा पाग या पेठेका मुरब्बा

सामान—पेठे (रकसवा कुम्हड़ा) का गूदा सेरभर, चीनी दो सेर, चावलका आंटा तोलाभर, फिटकिरी तोलेभर, गुजराती इलायची आधा तोला।

चाशनी—मुरब्बाके लिये एक तार। चाशनी होनी चाहिये।

पेठेके छोटे छोटे टुकड़े बनाकर खूब मजेमें कोच डाले और ठंढे पानीमे भिगो दे। सब टुकड़ोंको गोद डालनेपर फिटकिरी और चावलके आटेको उसमें मिलाकर उन्हें खूब पकावे। अधपका हो जानेपर ठंढे पानीसे धो डाले और चाशनीमें डालकर फिर पकावे। खूब पक जानेपर उतार लो।

नोट—कहीं कहीं चासनीमें छोड़नेके पहले पेठेको घीमें भून भी डालते हैं। पर वह पेठा इतना स्वादिष्ट नहीं होता।

आंवलेका मुरब्बा

चैती पका आंवला पेड़से तोड़वाकर पानीमें भिगो दे। तीन दिनतक रोज पानी बदलता रहे। चौथे दिन कोचनीसे कोच डाले। इसके बाद अमरूदकी पत्ती पानीमें डालकर आंवले-

दे। २० मिनटमें खताइयां खिल जायगी। आग हटाकर खताइयां उतार ले।

गुलाव जामुन

आध सेर खोवेमें आधपाव मैदा मिलाकर तोलेभरकी गोली वना ले और धीमी आंचमें सेंक डाले। एक तारा चाशनीमें छोड़ता जाय।

सकरपाला

आधसेर मेवेमें आधपाव घी डालकर मांड़ ले। फिर रोटीसी वेलकर सकरपाले काट ले। घीमें छान डाले और चाशनीमें पाग ले। चीनी तीनगुनी चाहिये। आटा खूव कड़ा सना हो।

मालपूआ

आध छटांक सौंफ आधपाव दूधमें भिगो दे। थोड़ी देर वाद छान ले। आधसेर आटा पावभर गुड़, चीनीका शर्वत खूव फेट डाले और सव इकजाई कर ले। कड़ाहीमें घी डालकर कड़कड़ावे और मिट्टीकी ढकनीसे डाल डालकर छान ले।

चाशनी वनानेकी विधि

चाशनी वनानेके लिये डेढ़ सेर चीनीमें आध सेर पानी डालकर आगपर चढ़ा दे। कड़ी

तोला निमक, एक तोला सोडा, एक रत्ती हींग, एक तोला जीरा डालकर खूब मांड़े। फिर सिलपर कूटे। गोलकर छोटी छोटी गोली बना ले और ऊपरसे तेल पोत दे। फिर खूब महीन बेले और सुखा डाले। खानेके समय आगपर सेक ले अथवा घीमें छान ले।

मठरी

पावभर आटा, आधी छटांक घी, अजवायन, जीरा, हींग, निमक इन सबको एकमें मिलाकर मांड़े और टिकियाके समान बेलकर घीमें छान ले

तिलौरी

पावभर उड़दकी पीठीमें आधपाव तिल मिला दे। अन्दाजसे निमक, लाल मिर्चकी बुकनी और हींग मिलाकर रातभर रख दे। दूसरे दिन छोटे छोटे दाने पारकर सुखा डाले। भोजनके समय घी या तेलमें तल ले।

लिसोड़ेका अचार

एक सेर लिसोड़ेको चार सेर पानीमें डालकर धूपमें रख दे। दस दिनतक उसी तरह रहने दे। जब खट्टा हो जाय साफ पानीसे धो

आंच लगावे। पासमें पानी मिला हुआ थोड़ा दूध रख ले। ज्यों ज्यों उबाल आवे उसी दूधका छींटा देता जाय। इससे चीनीकी मैल ऊपर होती जायगी। करछी या पौनेसे इस मैलको छानकर अलग रख ले। इस तरह जब सब मैल निकल जायगी तब उसमेंसे पीले और लाल बुलबुले उठने लगेंगे। तब इस रसको आंचपरसे उतारकर किसी बरतनमें छान लेना चाहिये।

इस छने रसको फिर आगपर चढावे और खौलावे। किसी चीजसे रस बराबर उछालकर देखता जाय। जब रससे तार निकलने लगे तो समझ ले चाशनी तैयार हो गई।

निमकीन

पापड

पापड़ कई तरहके होते हैं। पर मसाला सबमें एक ही तरहका पड़ता है और बनानेकी विधि भी एक ही है। इससे हम किसी एक चीजसे पापड़ बनानेकी विधि बतला देना ही काफी समझते हैं।

उड़दका पापड

उड़दकी धोई दालके पावभर बेसनमें एक

अठारहवां परिच्छेद



रंगाई

कपड़ा रंगनेके पहले दो तीन बातोंपर ध्यान कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये उनपर आरम्भहीमें विचार कर लेना चाहिये।

(१) कपड़ेपर रंग बराबर चढ़े इसलिये कपड़ेको भिगो लेना चाहिये। सूखे कपड़ेपर रंग ठीक तरह नहीं चढ़ता और धब्बा पड़ जाता है।

(२) सादे कपड़ेको पानीमें फीचने या कचारनेके बाद उसे मजेमें (कसकर नहीं) निचोड़ लेना चाहिये। फिर उसे फटकारकर चून डालना चाहिये। चुना हुआ कपड़ा रंग घुले हुए पानीमें डाल देना चाहिये और दो चार बार उसे उलट पलट देना चाहिये। इस प्रकार उलटनेसे रंग बराबर चढ़ जायगा। फिर कपड़ेको प्राय. आध घंटेतक उसी रंगमें पड़ा रहने दो जिससे वह रंगको खूब सोख ले।

(३) इसी बीचमें एक दूसरे बर्तनमें थोड़ा सूखा रंग डालकर पानी तैयार करे और पहले

तरकारियां बनाई जा सकती हैं।

साहिजनके फूलकी तरकारी

फूलकी डेंढ़ी निकालकर उबाल डाले और फिर ताजे पानीसे धोवे। हीगका बघार देकर पहले मसाला भूने। सुर्खी आ जानेपर फूलके साथ छिले आलूको कतरकर भूने। पानी और निमक डालकर तोप दे।

आमकी चटनी

आमको छीलकर काट ले। धनिया, मेथी, पोदीना, जीरा और हींग इन सबको भून डाले। निमक और लालमिर्चा मिलाकर सबको एक साथ पीस डाले। थोड़ा चीनी मिला दे।

हारेकी चटनी

आधपाव छुहारा भिगो दे। किसमिस, अदरख आधपाव, कालीमिर्च आधी छटांक, लालमिर्चा, जीरा और भूनी हींग सबको पीसकर डाल दे। ऊपरसे नीबूका रस गार दे।

गिरीकी चटनी

गिरीमें लालमिर्च, भूनी हींग, जीरा, धनिया मिलाकर पीस डाले और ऊपरसे नीबूका रस गार दे।

डाले। फिर साफ पानीमें नीबूका रस निचोड़े और उसमें फींचकर कपड़ा सुखा दे। इस बातका सदा ध्यान रखे कि हलदीको कपड़छान किये बिना न डाले नहीं तो जर्रे रह जायंगे और वे कपड़ेमें सिटकर धब्बा डाल देंगे।

अंगूरी रंग

हलदीके रंगमें रंगे हुए कपड़ेको टेसूके फूलके रंगमें रंगे और उसीमें छोड़ दे। तीसरे बर्तनमें नीलका रंग घोले और उसमें कागजी नीबूका रस गारकर दोनोंको एकदिल कर ले और टेसूके रंगमें से कपड़ेको निकालकर उसमें डाले और खूब फीचे।

बादामी रंग

पहले कपड़ेको कुसुम रंगमें रंगे। फिर कागजी नीबूका रस साफ पानीमें गारकर उसमें कपड़ेको फीचे। इसके बाद हरसिंगार (पारजाता) के फूलका रंग तैयार करे और उसमें कपड़े रंग डाले।

धानी रंग

हलदीके रंगमें कपड़ेको रंगकर सुखा डाले। फिर एक बर्तनमें कच्ची नीलवरी घिस-

वर्तनमेंसे कपड़ेको निकालकर दूसरेमें डालकर मले।

(४) अब एक तीसरे वर्तनमे सादा पानी तैयार करे और उसमें फिटकिरी अथवा कागजी नीबू निचोड़ दे और उसमें रंगे हुए कपड़ेको डालकर खूब हलके हाथसे फींचे।

(५) तीनों वर्तनोंमें पानी इतना अधिक रहे कि कपड़ा उसमें भली तरह डूब जाय और वर्तन भी इतना गहरा रहे कि उसमें कपड़ा मजेमें पछाड़ा जा सके।

(६) रंगनेके बाद कपड़ेको हलके हाथ गारना चाहिये। कसकर गारनेसे जस्ता या धव्वा पड़ जानेका भय रहता है।

(७) रंगा हुआ कपड़ा धूपमें नहीं सुखाना चाहिये। धूपके जोरसे रंग उड़ जाता है और बहुधा जगह जगह धब्बा पड़ जाता है। इससे कपड़ेको छायामें ही सुखाना चाहिये और हवाके सहारे सूखने देना चाहिये।

पीला बसंती या नीबूका रंग

हल्दीको खूब महीन पीसकर कपड़छान कर ले और उससे रंग तैयार कर कपड़ेको रंग

पियाजी रंग

कागजी नीबूका रस साफ पानीमें गारकर कुसुमका रंग उसमें डाल दे और कपड़ेको रंग डाले। जब खूब रंग चढ़ जाय तो कपड़ेको निचोड़ डाले और दूसरे बर्तनमें साफ पानी और नीबूका रस मिलाकर इसे धो डाले और कुछ देरतक उसीमें रहने दे। पियाजी रंग हो जायगा।

चम्पई रंग

पहले कपड़ेको हलदीके रंगमे रंगकर सुखा डाले। फिर कुसुमके फूलका रंग तैयार कर उसमें कागजी नीबूका रस गार दे और कपड़ेको इसी रंगमें डुबो दे। थोड़ी देरके बाद इसे निकाल ले। और गारकर छायामें सुखा दे।

कासनी रंग

कुसुमका रंग तैयार कर कागजी नीबूका रस उसमे गार ले और कपड़ा रंगकर सुखा ले फिर नीलबरी घिसकर कागजी नीबूका रस उसमें गारे और कपड़ेको रग दे।

कपूरी रंग

टेसूके फूलोका रंग तैयार करे और कपड़ेको उसमें रंग डाले। इसके बाद कागजी

कर रंग तैयार करे और उसमें कागजी नीबू-का रस गार दे। उस सूखे कपड़ेको इसमें रंग दे।

केसरिया रंग

केसरिया रंगकी दो विधि है। एक तो हल-दीके रंगको कपड़छान करके उसमें थोड़ा चूना मिलाकर केसरिया रंग तैयार करते हैं और दूसरे हलदीके रंगमें कपड़ा रंगकर फिर कुसुमके रंगमें उसे रंग देते हैं।

अबीरी रंग

बड़ी हर (हर्रा) की महीन बुकनी बना-कर कपड़छान कर ले। एक छटांक बुकनी लेकर पानीमे पकावे। और उसीमें कपड़ेको रंगे। इसके बाद फिटकिरीका पानी तैयार करे और हर्रके रंगसे निकालकर कपड़ेको उसमें फीचे। फिर बकम (तीन छटांक) लेकर उबाले और उसमें कपड़ेको रंगकर सुखा ले। जब कपड़ा सूख जाय तो दो पैसेभर चूना लेकर उसे पानीमें घोल डाले और उस रंगमें सूखे कपड़ेको कचार दे। खासा अबीरी रंग तैयार हो जायगा।

ड़ेको उसमें डालकर हिलावे। तीसरा पुट हरसिंगारके रंगका देकर फिर खटाईमें फीचकर सुखा ले।

ऊदेका रंग

पानीमें थोड़ीसी खटाई भिगो दे। जब वह खटाई फूल जाय तो उसे मलकर छान ले। फिर कुसुमका रंग उसमें घोलकर कपड़ेको रंग दे। इस तरह इस रंगका दो पुट देकर नीलका रंग, नीबूका रस देकर तैयार करे और एक पुट उसका देकर सुखा दे।

शरवती रंग

कुसुमका रंग तैयार करके कागजी नीबूका रस गारकर कपड़ा रंगे। फिर हरसिंगारके रसका एक पुट देकर सुखा दे।

करौंदिया रंग

कुसुमके रंगमें आमकी खटाईका रस मिलाकर कपड़ा रंग दे। फिर कुसुमके ही रंगमें नीबूका रस गार दे और उसका एक पुट देकर सुखा दे।

चूंदरी रंगनेकी विधि

रंगाईके साधारण कामसे चूनरीके रंगनेमें

नीबूका रस साफ पानीमें गारकर उसमें कपड़ेको डुबो दे। कपूरी रंग हो जायगा।

काकरेजी रंग या ककरेजा

बड़ी हर्रे (हर्रा) की बुकनी बनावे और पानीमें डालकर मन्द मन्द आंचमें उसे उबालें। दो बार इसी रंगमें कपड़ेको रङ्गे और सुखावे। इसके बाद आलको आगपर चढ़ावे और जब वह उबलने लगे तो उसका चौथाई धायका फूल उसी पानीमें छोड़ दे। खूब उबल जानेपर कपड़ेको उसीमें छोड़ दे और चिमटेसे उसे लगातार उलटती रहे। रंग अच्छी तरह चढ़ जानेपर उतार ले और साफ पानीमें खूब मल मलकर फीचे। इसके बाद ठंढे जलमें कूटका रंग तैयार करे और कपड़ेको रंगकर सुखा दे। अगर रंग और गहरा करना हो तो कूटके रंगमें एक बार और रंग दे।

उन्नावी रंग

आलका रंग पानीमें डालकर धीमी आंचमें उबालें। जब खूब खौलने लगे तो कपड़ेको उसमें डालकर उलट पलट दे। इधर साफ ठंढे जलमें कुसुमका रंग तैयार करे और कप-

उन्नीसवां अध्याय



गृह-शिल्प

घरके सब जरूरी काम-काजसे फुरसत पानेपर, लड़को, बच्चोकी देख-भाल करनेपर जो समय बचे उसे स्त्रियोको किसी काममे जरूर लगाना चाहिये। फालतू बैठकर बेकार बकवाद करनेसे बहुत हानि होती है और पिछले अध्यायमें हम लिख भी आये हैं कि घरमें झगड़ा होनेका सबसे बड़ा कारण यही है कि स्त्रियां बेकार बैठी रहती हैं। इसलिये देखना यह है कि कौन ऐसा काम है जिसे स्त्रियां फुरसतके समय करे।

काम ऐसा होना चाहिये जिससे लाभ अधिक हो, उसका बोझ इतना कम हो कि स्त्रियोंका कोमल अङ्ग बरदाश्त कर सके और साथ ही साथ हर तरहके कुटुम्बकी स्त्रियोके करने लायक हो। इसके लिये गृह-शिल्प सबसे बढ़िया और ठीक समझा गया है।

कुछ विशेषता होती है। इसलिये चूंदरी रंगने-का तरीका सविस्तर दिया जाता है।

जिस कपड़ेकी चूंदरी रंगनी हो उसे पहले हलके पीले रंगमें रंग लो और छायामें सुखा लो। अब जहां जहां दूसरा रंग चढ़ाना हो उससे थोड़ी दूरपर कपड़ेको चूनकर सूतसे बांध दे। फिर खुले हिस्सेको सावधानीसे रंग-में डुबो दे। इस तरह जहां जो रंग चढ़ाना हो डोरा खोलने और बांधनेसे वहां वह रंग चढ़ता जायगा।

इतना लिखनेके बाद अब यह लिख देना जरूरी है कि रंग हलका और गहरा किस तरह बनाया जा सकता है।

रंग हलका करना

अगर रंग गहरा हो गया हो तो उसमें चूना और सज्जीका पानी मिला दे। रंग कटकर फौरन हलका हो जायगा।

रंग गहरा करना

अगर रंग मामूलीसे गहरा करना हो तो उसमें आमकी खटाई, नीबू का रस, फिटकिरी और सुहागा मिला दे फौरन गाढ़ा हो जायगा।

बिनाईका काम सीख सीखकर वे करघा चलावेंगे और पेट पालेंगे। विधवाओं और अनाथ स्त्रियोंकी जीविकाका यह सबसे बड़ा सहारा है।

हमारी कुमारी बहन बेटियोंको इस काममें और भी मन लगाना चाहिये क्योंकि जबतक उनका विवाह नहीं हुआ रहता, उनके ऊपर गृहस्थीका बहुत ही कम बोझ रहता है। इसलिये चरखा कातनेमें वह अपना बहुत समय दे सकती हैं। हमारे देशमें कुमारी बालिकायें देवीकी तरह पवित्र मानी जाती हैं। उनके काते हुए सूत बड़े ही पवित्र काममें लगाये जाते हैं। जिस समय हमारे देशमें चरखेका रिवाज पूरा था उस समय द्विजातियों (ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य) के जनेऊके काममें कुमारियोंके हाथका कता सूत ही आता था। अब भी पंजाबकी कई एक जातियोंमें ऐसा कायदा है कि जो कुमारी चरखा कातना नहीं जानती उसका विवाह जल्दी नहीं होता। वरके पिता माता सबसे पहले यही पूछते हैं कि कन्या चरखा कातना जानती है या नहीं। इन जातियोंमें बिदाईके समय दहेजमें लड़कीको चरखा और कपास दिये जाते हैं।

चरखा

इसमें चरखेका स्थान प्रथम है। चरखा हमारे देशकी समृद्धिका एक अङ्ग हो रहा है जिस दिनसे हमारी स्त्रियोंने चरखा चलाना छोड़ दिया, हम दरिद्र हो गये और भूखों मरनेकी भी नौबत आ गई। इस समय फिर एक बार चरखेकी आवाज चारों ओरसे सुनाई देने लगी है। ऐसे समयमें स्त्रियां यदि चरखा कातना आरम्भ कर दें तो अनेक तरहके लाभ हो सकते हैं।

सबसे पहले तो इससे देशका बड़ा भारी उपकार हो। सारा देश वस्त्रके लिये दूसरोंका मुंहताज हो रहा है। केवल कपड़ेके लिये इस देशका करोड़ों रुपया विदेशों भेजा जाता है। इस तरह अपने कठिन परिश्रमकी कमाई अन्न वगैरह बेंच बेंचकर हम कपड़ा पहनते हैं। अगर चरखा कातकर हम घरमें ही सूत तैयार कर कपड़ा बुनवावें तो हमारा उतना रुपया बच जायगा। साथ ही जो लोग बेकार मारे मारे फिर रहे हैं, जिन्हें कोई काम नहीं मिल रहा है, उनके लिये एक रोजी तयार हो जायगी।

चरखा पुरुष भी कातते हैं पर स्त्रियां जितनी जल्दी और सुभीतेके साथ यह काम कर लेती हैं पुरुष उतना जल्दी नहीं कर पाते। सूत भी जितना बढ़िया वे कात लेती हैं पुरुष नही कात सकते। आरम्भमें मोटे सूत अवश्य निकलते हैं पर महीन सूत बहुत जल्दी निकलने लगते हैं। स्त्रियोंके हाथसे सूत बढ़िया निकलता है। प्रयागके पं० जवाहरलाल नेहरूकी धर्मपत्नीने ७३ नम्बरका सूत काता है। तिहत्तर नम्बरका सूत बहुत ही पतला, बालके सदृश होता है।

दूसरा बड़ा लाभ मनकी एकाग्रता है। अर्थात् मनको चारोओरसे बटोरकर एक जगह करनेका सबसे बड़ा उपाय चरखा कातना है। मनुष्य स्वभाव चञ्चल है। वह कभी भी एक ठौर नहीं रहता। एक काम करता रहता है और चारकी सोचता है। हम कलकत्ते बैठे हैं तो मन दिल्लीका लड्डू खा रहा है, लखनऊका दंगा देख रहा है या हवाई घोड़े पर सवार है। यह दोष स्त्रियोंमें और भी अधिक है। स्त्रियोंका स्वभाव पुरुषके स्वभावसे कहीं अधिक चंचल होता है।

चरखेके तार धीरताकी पहली कसौटी हैं। जिस समय एक ही तारका टुकड़ा बार बार टूटने लगता है तबीयत ऊब जाती है। उस समय शान्तिसे काम न लेकर यदि उतावलापन दिखलाया जाय तो कातना और सूत बटोरना कठिन हो जाय।

मैंने अपनी आंखों देखा है कि चरखेमें स्त्रियां घंटी या घुघुनाबाजा बाध देती हैं और पास ही बच्चेको सुलाकर आप चरखा चलाने लगती हैं। ज्यों ज्यों चरखा चलता है घंटीसे आवाज निकलती है। चरखेकी रागमें मिलकर उसकी ध्वनि और भी मीठी हो जाती है। अबोध बालक उस आवाजको बड़े चावसे सुनता है और इतना प्रसन्न होता है कि नहीं कहा जा सकता। अगर बीचमें भूख नहीं लगे तो वह रोना जानता ही नहीं। घटों उसी तरह पड़ा पड़ा हंसा करता है।

इन सब बातोंके अलावा चरखेका प्रचार हमारे घरोंमें एक तरहसे सबसे आवश्यक है। हमारे देशमें स्त्रियोंकी रहन-सहनका जैसा नियम है, परदेकी जिस तरह पाबन्दी है, उससे

वस्त्र पहनते हैं तो हमारे विचार और काम भी उसी तरहके होते हैं। स्त्रियोंके वस्त्र और भी पवित्र होने चाहिये क्योकि भोजन बनाना उनके ही जिम्मे है। भोजनकी पवित्रता सबसे ऊपर है। अपने हाथसे चरखेसे जो सूत हम तैयार करेंगे, अपने गांवके बिननेवालेसे जो कपड़ा हम बिनवायेंगे उसकी पवित्रताका क्या पूछना है।

चौथा बड़ा लाभ इससे यह होगा कि अगर घरकी स्त्रयां अपना सब फालतू समय चरखा चलानेमें लगा देंगी तो फिर पुरुषोंको चरखा चलानेको जरूरत नहीं रह जायगी। स्त्रियां जितना सूत कात लेंगी उतनेसे ही घर भरके कपड़ेका काम चल जायगा। उस बचे समयको पुरुष किसी और लाभदायक काममें लगावेंगे। इससे गृहस्थीकी दशा सुधरेगी।

पांचवें घरका झगड़ा बहुत कुछ कम हो जायगा क्योंकि बेकार बैठी स्त्रियां आपसमें लड़ा करती हैं पर काममें लगी रहनेपर उन्हें फुरसत नहीं मिलेगी कि लड़ाईकी कोई बात सोचें।

इनके अलावा धीरज बधाने और लड़का खिलानेका भी यह अमूल्य रत्न पाया गया है।

हैं। दूसरे इन कामदानीवालोंका संसर्ग उचित नहीं। तीसरे केवल मजूरी मजूरी हाथ लगती है,जो बहुत ही कम होती है। चरखा कातनेसे जो कुछ आता है सब हमारे पास ही रह जाता है और साथ ही देशका बड़ा भारी उपकार होता है। कामदानीके कामसे चरखा कहीं लाभदायक है।

सीना पिरोना

इसके बाद सीने पिरोनेका काम है। हर एक स्त्रीको साधारण सिलाईके सिवा इस कामको कुछ अधिक जानना चाहिये। घरमें किसीकी धोती फट गई तो उसे 'तुरुप देना, चकती लगा देना आदि तो साधारण काम हैं। इसके अलावा कुर्ता, जाकेट आदि काटन और सीना भी हर स्त्रीको जानना चाहिये।

जहातक होसके घरका पैसा फालतू बाहर न जाने पावे, यह सुयोग्य गृहणीकी प्रथम देख-रेख होनी चाहिये। सुयोग्य गृहणीके यह प्रथम कर्तव्य हैं। छोटे छोटे बच्चोंके कुर्ते, घरके दूसरे लोगोंकी जाकेट तथा कुर्ता आदिकी सिलाईके लिये दर्जीका मुंह न देखना ही अच्छा है।

उन्हें शारीरिक श्रम करनेका अवसर कम मिलता है। अमीरोंके घरोंमें तो इसका एकदम अभाव रहता है। हाथ पैरको हिलाये डोलाये बिना अमीरोंकी स्त्रियां भद्दी और मोटी हो जाती हैं। यदि नियमसे वे घंटा दो घंटा भी चरखा चलावें तो उनका शरीर इस तरह बेडौल न हो जाय। चरखा चलानेसे शरीरपर जोर पड़ता है, मेहनत हो जाती है। इसलिये चरखा चलाना व्यायामका काम देता है।

प्रायः देखा जाता है कि शहरकी स्त्रियां कामदानीवालोंसे काम ले लेकर कामदानीका काम मजूरीपर करती हैं। अगर उनसे या उनके घरवालोंसे चरखा चलानेको कहिये तो वे हंस पड़ती हैं। हम इस तरहके कामको बुरा नहीं कहते। पर कोई काम करनेके पहले यह देख लेना चाहिये कि किससे लाभ अधिक है। एक तो कामदानीका काम महीन काम है, सूई चलानेमें आंखपर बहुत जोर देना पड़ता है। इससे आंखोंकी रोशनी कम हो जाती है। अगर इस तरहकी स्त्रियोंकी आंखोंकी जांच की जाय तो आप देखेंगे कि १००में ७५।८० कम देखती

—चाहे धोती हो या कुर्ता—बेकारसा हो जाता है। अगर स्त्री सीना पिरोना जानती है तो उस फटे बड़े कपड़ेमेंसे मजबूत और साबित हिस्सेको निकालकर उनसे बच्चोंके कुर्ते या जाकेट बना सकती है। अकसर देखा गया है कि संकोच या शर्मके ख्यालसे लोग इन फटे कपड़ोको लेकर दर्जीके पास नहीं जाते। पर घरमें यह काम सहजमें हो सकता है। घरमें शर्म सकोच नही रहती।

कसीदा काढना

इसके बाद महीन सिलाईका स्थान है। सूईके काममे हर तरहसे निपुण रहना स्त्रियोका गुण है। इसलिये मोटी और महीन हर तरहकी सिलाईका काम स्त्रियोको जानना चाहिये। और गृहस्थीके साधारण कामोसे फुरसत पानेपर जरूरतके हिसाबसे सब कामोंको करना चाहिये। कसीदा वगैरह काढना मेहीन काम है। इसलिये खूब समय मिलनेवाली स्त्रियोंको ही यह काम करना चाहिये। क्योंकि अगर बूटीदार या बेलदार कपड़ा शरीरपर नहीं है तो उतना नुकसान नहीं जितना फटा और गन्दा कप-

इन सब कामोंको स्त्रियोंको स्वयं कर लेना चाहिये। यह कितनी बुरी बात है कि घरकी स्त्रियां तो अपना समय फालतू बातचीत, झगड़ा-टण्टा अथवा कसीदा काढ़ने और कामदानीवालोंके काममें नष्ट करें और अपने बच्चोंके कुर्तोंके लिये उन्हें दर्जीके द्वार नापने पड़ें।

इससे एक लाभ और है। दर्जी प्राय. चोर और ठग होते हैं। कुछ न कुछ कपड़ा अवश्य चुरानेका ढंग बाधते हैं। साथ ही ठीक समयपर सिलकर कपड़ा देते भी नहीं। यदि स्त्रियां-सिलाईका काम जानती हो तो पहले यह सब कपड़ा अपने हाथ हा सीलेंगी और अगर दर्जी-को देने ही पड़े तो इस तरह नापनूपकर देंगी कि फालतू और बेकार कपड़ा नही जायगा।

गरीबोंके घरोंमें तो जीविकाका यह एक सहारा होता है। और अच्छ घरोंमे भी इससे बड़ा लाभ होता हे। आजकल खद्दरके युगमे तो इसकी आवश्यकता और भी बढ़ गई है। कारण कि खद्दर यदि एक जगहसे फटा तो वह फिर सिलाई करने लायक नहीं रहता। वह कपड़ा

हैं। स्त्रियोमे जितने गुण हो उतना ही अच्छा है पर हमें विलासकी सामग्रीकी ओर अन्तमें ध्यान देना चाहिये। पहले जरूरी कामोंको जानना चाहिये। पर बालपनमें बालिकाओको इन्ही बातोका अभ्यास करा दिया जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि गृहिणी बननेपर भी उनका ध्यान इसी ओर रहता है और वे सदा गुलूबन्द मोजा ही बनाया करती हैं। यह मानते हैं कि इससे भी हमें लाभ है। क्योंकि एक तो बच्चोके लिये जाड़ोके कपड़ोकी फिकर नहीं रह जाती, दूसरे स्त्रियां समय पाकर ऐसी ऐसी चीजें (दस्तरखान आदि) बुन देती हैं जो हम बाजारसे खरीद कर लानेका कम ही यत्न करेंगे। पर यह काम फुरसतके वक्तका है। सबके करने योग्य नहीं है। अगर स्त्रियां इस कामको न भी जाने तो कोई हानि नहीं।

इस तरह सूईके काममें निपुण गृहिणी गृहस्थीको हर तरहसे सजानेमे सहायक हो सकती है और घरकी मर्य्यादा बढ़ा सकती है।

पर इस कामको फालतू समयमें ही करना

ड़ासे है। इसके अलावा कसीदा काढ़नेमें समय भी अधिक लगता है। इसलिये सभी स्त्रियां यह काम नहीं कर सकतीं। देहातकी स्त्रियोंको तो इसकी ओर ज्यादा ध्यान देना ही नहीं चाहिये क्योंकि कसीदा काढनेके लिये जिन नये नये ठप्पों और सूतकी जरूरत पड़ती है वह देहातोंमें जल्दी और सहजमें नहीं मिल सकते। किसीदा काढ़नेका काम शहरकी स्त्रियां आसानीसे कर सकती हैं क्योंकि उनके पास समय भी फाजतू रहता है और सामान भी सहजमें मिल सकता है। इसमें आंखपर भी ज्यादा जोर पड़ता है।

गुलूबन्द मोजा बनाना

पश्चिमी (विलायती) सभ्यताका यह प्रसाद है। गुलूबन्द और मोजा आदि बनाना इस समय हमारे देशमे स्त्रीशिक्षाका एक अंग हो गया है। बालिकाओंको रसोई बनाना और धातृकर्म (दाईका काम) पीछे सिखलाया जाता है और कहीं कही तो नहीं भी सिखलाया जाता पर गुलूबन्द और मोजा बनाना पहले सिखलाया जाता है। हम इसके खिलाफ नहीं

बीसवां अध्याय

कृषि-कौमुदी

हम लिख आये हैं कि गृहिणी घरकी रानी है और उसका सबसे बड़ा काम यही है कि हर तरहके उपायोंसे वह घरको सम्पन्न रखे। इसके लिये गृहिणीको बागवानीमें थोड़ा बहुत रुचि रखना आवश्यक है। इससे कई तरहके लाभ हैं।

(१) घरके आसपास फूल-पत्तोंके लगे रहनेसे मकानकी शोभा बढ़ जाती है।

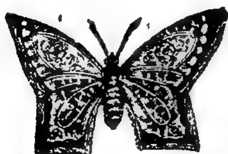
(२) घरके आसपासकी हवा साफ और अच्छी रहती है।

(३) गन्दगी घरके आसपास नहीं फटकने पाती।

(४) ऋतुके अनुसार हर तरहकी तरकारियां और साधारण फल फूल बिना पैसेके घरमें आते रहते हैं।

साधारण अवस्थाके लोगोंके लिये तथा देहातमें रहनेवाले गृहस्थोंके लिये यह अत्यन्त

उचित है। कितनी स्त्रियां सीने पिरोनेमें इतनी ज्यादा लग जाती हैं कि घरके काम काजमें वे हाथतक नहीं डालतीं। यह बहुतही बुरा है। इससे गृहस्थी भली प्रकार नहीं चल सकती और अगर परिवार बड़ा हुआ तो इसीको लेकर घरमें झगड़ा मच सकता है। दूसरे सिलाई आदिका वही काम करना चाहिये जो घरमें सबके काम आवे, कम मेहनतसे तैयार हो और जिससे आखोंपर ज्यादा जोर न पड़े।



मकानके तहसे बागके जमीनकी तह नीची होनी चाहिये, ऐसा न होनेसे गरमीके दिनोंमें बागकी जमीन जल्दी सूख जायगी। खोदनेके बाद ढेलोंको फोड़कर मिट्टी भुरभुरी कर देनी चाहिये। इससे पौधे जल्दी उगते हैं।

बरसातका पहला पानी बरस जानेपर जमीनको कमसे कम एक फुट गहरा खोदना चाहिये।

घरके कूड़े-करकट, गायकी लीद आदि फालतू फेंकी न जाकर इसी बागमें डाल दी जांय। खाद डालनेके बाद खेतको फौरन खोदना चाहिये ताकि खाद मिट्टीमें मिल जाय। खेतमें डालनेके पहले यदि खाद कहीं रखकर सड़ा ली जाय तो बहुत उत्तम हो।

बीज या बीया

बीज दो प्रकारके होते हैं। एक जो बरसातमें लगाये जाते हैं और दूसरे जो जाड़ेमे बोये जाते हैं।

खेत तैयार करनेके पहलेहीसे बीज तैयार कर रखना चाहिये।

बीज तैयार करनेकी तरकीब बहुत ही सहज है। जो फल सबसे बड़ा, खूबसूरत और

लाभदायक है। जहां बाजार नजदीक नहीं है वहां तरकारी किसे नसीव होती है। पर यदि गृहिणी चतुर है, इन कामोंमें रुचि रखती है तो वह बिना कठिनाई और खर्चके घरभरके लिये तरकारी जुटा सकती है।

घरोंके कूड़ाकरकटमें इतनी ज्यादा खाद रहती है कि उससे ही तरकारी पैदा करनेके लिये खादका काम चल जाता है। किसी दूसरे तरहसे खाद जुटानेकी जरूरत नहीं पड़ती।

इसलिये आवश्यक मालूम होता है कि इस विषयपर भी कुछ लिख दिया जाय।

जमीन

घरके आसपासकी फालतू जमीनको सुधरवा डाले। जमीनको समथर करवाकर एक तरफ ढालवां रखे ताकि पानी इकट्ठा न होने पावे।

घरमें जो कुछ कूड़ा-करकट निकले उसे कहीं दूसरी जगह न फेंककर इसी जमीनमें डाला करे और सड जानेपर मिट्टीमें मिला दे।

जमीनको चारो ओरसे घेर दे ताकि गाय, बैल, या बकरी उसमें घुसकर तरकारी या फूल पत्तोंको नुकसान न पहुंचावें।

क्योंकि इस समय अनेक तरहके कीडे-मकोड़े पत्तोको चाट जाते हैं। इन कीड़ोंसे बचानेके लिये पत्तोपर चूल्हेकी राख बराबर छिड़कते रहना चाहिये। राखकी खारसे कीड़े मर जाते हैं।

दूसरे तीसरे दिन पतली खुरपीसे आस-पासकी मिट्टी खोद देनी चाहिये। इससे मिट्टी हलकी हो जाती है और पौधे सुगमतासे बढ़ते हैं।

जब पौधे जरा बड़े हो जांय तो उनके आसपास पतली पतली लकड़ियां गोद देना चाहिये। इससे पौधोको सहारा मिलेगा और वे झुक न सकेंगे। झुकनेसे पौधोंकी बाढ़ मारी जाती हैं।

लतादार पौधे—जैसे कुम्हड़ा, लौकी, खीरा, तरोई—के लिये झरमुट तैयार कर देना चाहिये, या उन्हें लकड़ीके सहारे आसपासकी छत छप्पर या पेड़पर चढ़ा देना चाहिये। इससे उनमें फल ज्यादा लगते हैं।

यहींपर यह भी लिख देना उचित होगा कि किस तरकारीका कब फसल आता है। नीचेकी तालिकामें*चिन्ह-द्वारा फसलका समय बतलाया गया है।

मजबूत दिखाई दे उसे तोड़ना नहीं चाहिये। पकनेके लिये उसे पेड़में छोड़ देना चाहिये। पककर वह आपसे आप ही सूख जायगा। उसे उसी तरह पड़ा रहने दे। अगर वह सूखकर गिर पड़े तो उसे उठाकर राखीमें लपेटकर कहीं सूखी जगह रख दे और चूहोंसे उसकी रक्षा करे। फसल बोनेके समय तोड़कर बीज निकाले और पोंढ़ पोंढ़ बीजोंको बोनेके लिये निकाल ले। इस बातका सदा ध्यान रखे कि बीजोंकी आख न टूटने पावे।

बीज बोना

खेत तैयार हो जानेपर बीज बोनेकी तैयारी करनी चाहिये।

इसके लिये खेतमें अलग अलग क्यारिया बना लेनी चाहिये और हर तरहके फल-फूल तथा तरकारीके लिये अलग अलग क्यारी नियत करनी चाहिये। क्यारियोंमें बीज इस तरह बोना चाहिये कि बड़े हानेपर पौधे एक दूसरेसे सट न जांय और खूब मजेमें फले फूले।

बीज़से जब अंकुर निकलने लगे तो उसकी बड़ी सावधानीसे रखवाली करनी होती है

नाम तरकारी	चैत	बैशाख	जेठ	असाढ़	सावन	भादों	कुआर	कातिक	अगहन	पूस	माघ	फागुन	कैफियत
पातगोभी									*	*			
परवल				*	*	*							
फूलगोभी						*	*	*					
बैगन	*	*		*				*	*	*	*	*	यह तरकारी बारह मास पायी जाती है
भिण्डी			*	*	*								यह तरकारी भी बारह मास पायी जाती है
मिर्चा							*	*					
मूली	*		*	*				*	*			*	
मर्सा	*			*	*							*	
मकई			*	*									
लौकी	*			*	*							*	
शलजम							*	*					
पेठेका कुम्हड़ा				*	*								
धनिया								*	*	*			
पुदीना	*			*	*							*	
सोवा							*	*					

नोट—जिन महीनोंके सामने निशान किये गये हैं, उन्हीं महीनोंमें इन तरकारियोंको बोना चाहिये।

नाम तरकारी	चैत	वैशाख	जेठ	आषाढ़	सावन	भादों	कुआर	कातिक	अगहन	पूस	माघ	फागुन	कैफियत
आलू						*	*	*	*				
ऊवासेम	*	*	*										
ककड़ी	*	*	*	*							*	*	
करैला	*	*	*	*						*	*	*	
तरोई	*	*	*	*				*	*	*	*	*	
कुम्हड़ा	*	*	*	*				*	*		*	*	
पालक						*							
खीरा		*	*	*					*	*	*		
खरबूजा	*	*									*	*	
गाजर						*	*	*			*		
गांठगोभी													
खिचिण्डा			*	*	*			*	*	*			
चौराई	*	*	*	*	*							*	यह शाक बारह मास पाया जाता है

नाम तरकारी	चैत	बैशाख	जेठ	असाढ	सावन	भादो	कुआर	कातिक	अगहन	पूस	माघ	फागुन	कैफियत
पातगोभी									*	*			
परवल				*	*	*							
फूलगोभी						*	*	*					
बैंगन	*	*		*				*	*	*	*	*	यह तरकारी बारह मास पायी जाती है
भिण्डी			*	*	*								
मिर्चा							*	*					यह तरकारी भी बारह मास पायी जाती है
मूली	*		*	*				*	*			*	
मर्सा	*			*	*							*	
मकई			*	*									
लौकी	*			*	*							*	
शलजम							*	*					
पेठेका कुम्हड़ा				*	*								
धनिया								*	*	*			
पुदीना	*			*	*							*	
सोवा							*	*					

नोट—जिन महीनोंके सामने निशान किये गये हैं, उन्हीं महीनोंमें इन तरकारियोंको बोना चाहिये।

निशानोंसे मालूम होगा कि कितनी तरकारियां दोनों फसलोंमें बोयी जाती हैं। उनके लिये एक ही तरहके बीजसे काम नही चल सकता। दोनों फसलोंके लिये दो तरहके बीज चाहिये। वर्षाती फसलके बीज जाड़ेकी फसलके काममें नहीं आ सकते।

तरकारियोंके बोनेके तरीके

इतना लिखनेके बाद अब यह भी लिख देना जरूरी है कि तरकारियां किस तरह बोयी जायं।

सेमकी तरकारीके लिये बहुत खादकी जरूरत नहीं पड़ती। कमजोर जमीनमें भी सेम खूब हो सकती है। सेम बोनेके लिये खुरपेसे मिट्टी खूब भुरभुरी कर देनी चाहिये। सेम दो तरहकी होती है। छोटी और बड़ी। सेमकी बंवरको किसी पेड़ या झामरपर चढ़ा देना चाहिये। इससे फल अच्छे लगते हैं।

गोभी

गोभीके लिये खाद खूब चाहिये। जमीनमें तरी भी खूब चाहिये। बोनेके बाद भी जमीनको सदा तर रखना चाहिये जिससे कभी सूखने न पावे।

गाजरका अंकुर मुलायम होता है। बड़ी देरसे निकलता है, इसलिये मिट्टी खूब मुलायम रखनी चाहिये और बराबर पानीसे तर करते जाना चाहिये। खाद अधिक नहीं देना चाहिये नहीं तो फ़सल खराब हो जाती है।

खीरा

खीरा बोनेके लिये पहले खादको सड़ाकर मिट्टीमें खूब मिला दे। तब खीरेका बीज बोवे। मिट्टी सदा मुलायम और पानीसे तर रखे। चंवरको किसी पेड़पर चढ़ा दे या जमीनमें अच्छी तरह फैला दे।

शलजमकी खेती भी बलुई जमीनमें अच्छी होती है। तरीकी ज्यादा जरूरत पड़ती है। खारा खाद ज्यादा न दिया जाय।

बीज रखना

यहांतक तो हमने तरकारी बोनेके तरीके और समयकी बात बतलाई। अब बीजके बारेमें भी दो शब्द लिख देना जरूरी होगा। बीज किस तरह तैयार किया जाता है इसका वर्णन हम ऊपर कर चुके हैं। बीज तैयार होनेपर उसकी जांच पानीमें डालकर कर लेनी चाहिये। अगर